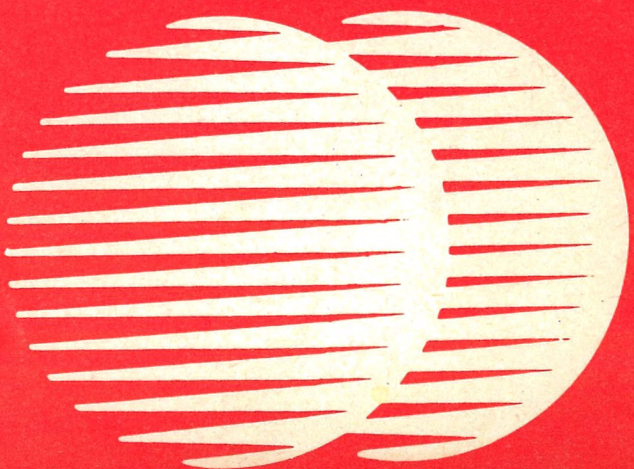
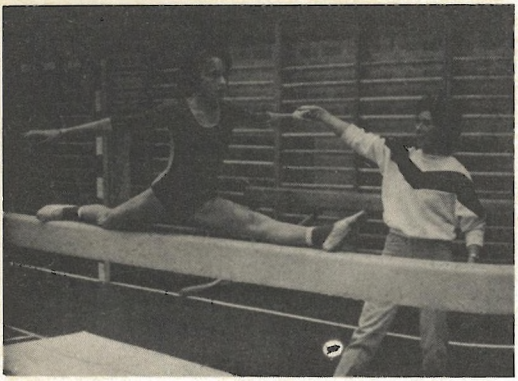
# A testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 2
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Lovas Albert felvétele

TARTALOM


**Annási Ferenc:** Testnevelésóra egy vizsgálat tükrében ..... 33

**Kiss Erzsébet:** Szereted-e a testnevelés órát? ..... 39

**Dr. Harsányi László:** Általános és középiskolás atléták testalkati mutatói és versenyteljesítményeinek dinamikája ..... 41

**Cseh István:** Tanítsunk úszni korszerűbben, gyorsan és jól ..... 51

**Somorjai László:** Az aranydiplomás: dr. Kismartoni Károly ..... 54

Szakterületünk tudományos életéből ..... 55

Kutatóműhely ..... 58

Ötletek, újdonságok ..... 62

Sportkönyvek 1985-ben ..... 64



Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)


**E számunk szerzői:**

**Andor György** nyelvész, Bp.; **Annási Ferenc** szakvezető tanár, Győr; **Dr. Berend Mihály** főszerkesztő, Bp., **Cseh László** uszodavezető testnevelő tanár, Bp., **dr. Harsányi László** vezető edző, Pécs; **Kiss Erzsébet** testnevelési és sport főelőadó, Debrecen; **Lukszics Ernő** testnevelő tanár, Polgárdi; **Nagy Tamás** egy. testnevelő tanár, Bp.; **Pótzyné dr. Keresztesi Katalin** tudományos főmunkatárs, Bp.; **Somorjai László** egy. testnevelő tanár, Bp., **Szigeti Zsuzsanna** főiskolai hallgató, Bp.


**ISSN 0563—2021**

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1646 4630 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

# *Testnevelésóra egy vizsgálat tükrében*

ANNÁSI FERENC

A jelenleg érvényben levő tantervünk a tantárgyi cél és alapfeladatok megvalósítása érdekében a testnevelés feladataként határozza meg többek között azt is, hogy a „... lehetőségekhez képest elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét..." (Az általános iskolai nevelés és oktatás terve 1981., 799. oldal.)

Azt hiszem, természetes követelmény ez tárgyunkkal szemben, noha mindennapos tevékenységünk során csak nagy vonalakban, főleg érzéseinkre támaszkodva ítéljük meg ilyen szempontból óráinkat. Tulajdonképpen, ha mélyen belegondolunk, nem is tehetünk mást, hiszen annak meghatározása, hogy egy adott órán mennyire sikerült kielégíteni tanulóink mozgásszükségletét, csaknem lehetetlen. Ha viszont úgy tesszük fel a kérdést, hogy elegendő időt biztosítottunk-e a tanulók mozgásszükségletének kielégítésére, vagy pontosabban a lehetőségekhez mérten maximálisan használtuk-e ki a tanítási óra 45 percét, rögtön megfoghatóvá válik az erre irányuló tevékenységünk értékelése.

## A vizsgálat célja

Az itt ismertetendő vizsgálatomban éppen ezért arra törekedtem, hogy hiteles formában feltárjam és rögzítsem azt az időt, amelyet a rendelkezésre álló 45 percből a tanulóközösség mozgásos tevékenységére biztosítunk. Célom tehát nem valamilyen terhelésvizsgálat volt, hanem csak az, hogy a tanári tevékenységünk azon dimenziójáról kapjak képet, vajon eléggé fegyelmezetten, átgondoltan szervezzük-e meg óráinkat.

## A vizsgálat módszerei

Adatfelvételhez a megfigyelés módszerét alkalmaztam. A megfigyeléseimet kategória-rendszerben rögzítettem.

A vizsgálat során azt az időt, amelyet a tanulók gyakorlással tölthettek el *tevékenységi időnek* neveztem el. Ezen kategória konkrétan a gyakorlás megkezdésétől annak befejezéséig eltelt időt jelölte. Másik kategóriában, *szervezési időként* azt az időt rögzítettem, amely a tanulók, a szerek mozgatására, a feladatok ismertetésére és azok értékelésére fordítottak. A tevékenységi és a szervezési időn túl fennmaradt időt *„holt" időnek* neveztem el, mintegy már az elnevezéssel is jelölve azt, hogy ez az idő a mozgásos tevékenység szempontjából passzív időnek tekinthető.

A jegyzőkönyvben 5 perces időegységekre bontottam az órákat, s ezeken belül jelöltem e 3 kategóriában mért időket.

A tényanyag feldolgozásánál matematikai-statisztikai módszert alkalmaztam, döntően átlag ($\bar{x}$), szórás (s) és variációs együtt ható *(V)* értékeket számoltam, néhány helyen varianciaanalízis segítségével győződtem meg az átlagok közötti különbségek mértékéről.

## A vizsgálat megszervezése

A kategória-rendszerben rögzített megfigyeléseket 5 városi iskolában, 7 pedagógusnál, 40 órán végeztem az 5—8. osztályokban. Minden évfolyamról 10—10 órát tartalmazó jegyzőkönyv állt rendelkezésemre.

*1. táblázat:* A látogatott órák pedagógusok és évfolyamok szerinti megoszlása.

| | A | B | C | D | E | F | G | Össz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | — | — | 10 |
| 6. | — | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | — | 10 |
| 7. | — | — | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 8. | 2 | — | 2 | 2 | 2 | — | 2 | 10 |
| Össz. | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 40 |

*Megjegyzés:* A—G a pedagógusokat jelöli.

## A vizsgálat eredményei

A tevékenységi, a szervezési és a holt idő megoszlását és %-os részesedését a tanítási órák időtartamából évfolyamonként a 2. táblázat mutatja.

*2. táblázat.* A tevékenységi, a szervezési és a „holt" idő megoszlása

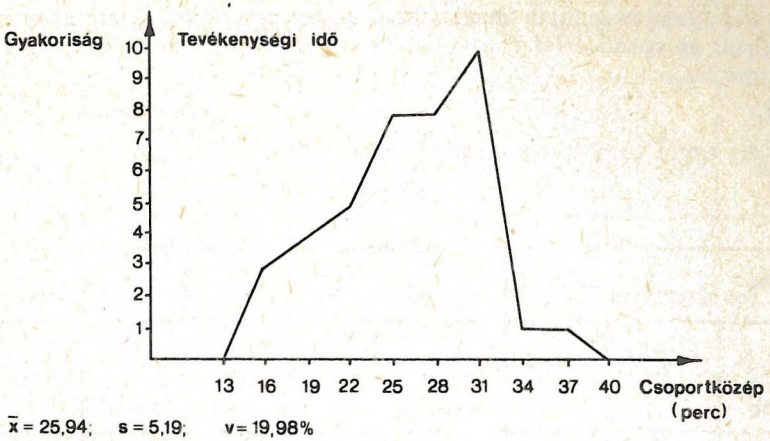
| Osztály | Tevékenységi idő | | Szervezési idő | | Holt idő | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Perc | % | Perc | % | Perc | % |
| 5. | 259,42 | 57,65 | 76,04 | 16,90 | 114,54 | 25,45 |
| 6. | 249,68 | 55,47 | 65,50 | 14,55 | 134,82 | 29,98 |
| 7. | 244,67 | 54,37 | 76,68 | 17,04 | 128,64 | 28,59 |
| 8. | 283,94 | 63,10 | 68,14 | 15,14 | 98,94 | 21,76 |
| N=40 | 1037,71 | 57,65 | 286,36 | 15,78 | 476,94 | 26,57 |

A tevékenységi, a szervezési és a holt idő gyakorisági eloszlását (gyakorisági poligon) a 1., 2., és a 3. ábra mutatja.

Az egyes évfolyamok tevékenységi (T. i.), szervezési (Sz. i.) és holt (H. i.) idejének átlag-, szórás- és variációs együttható értékei (3. táblázat).

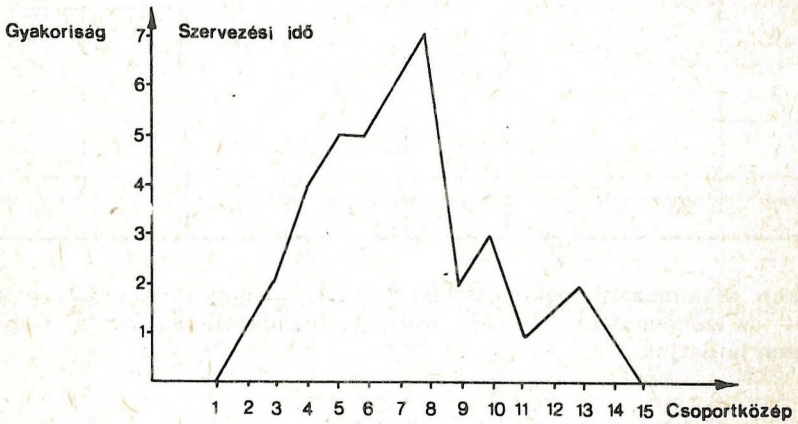
*3. táblázat:* A testnevelésóra időhibaméréseinek értékei

| T. i. / Sz. i. H. i. | Évfolyamok | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5. | 6. | 7. | 8. |
| $\bar{x}$ | 25,95<br>7,60 11,45 | 24,97<br>6,55 13,48 | 24,46<br>7,68 12,86 | 28,39<br>6,81 9,80 |
| s | 4,56<br>2,21 4,79 | 5,04<br>2,99 5,18 | 5,07<br>3,67 5,36 | 4,67<br>2,98 3,78 |
| V % | 17,57<br>29,08 41,83 | 20,18<br>45,64 38,43 | 20,73<br>47,79 41,68 | 20,05<br>43,76 38,57 |



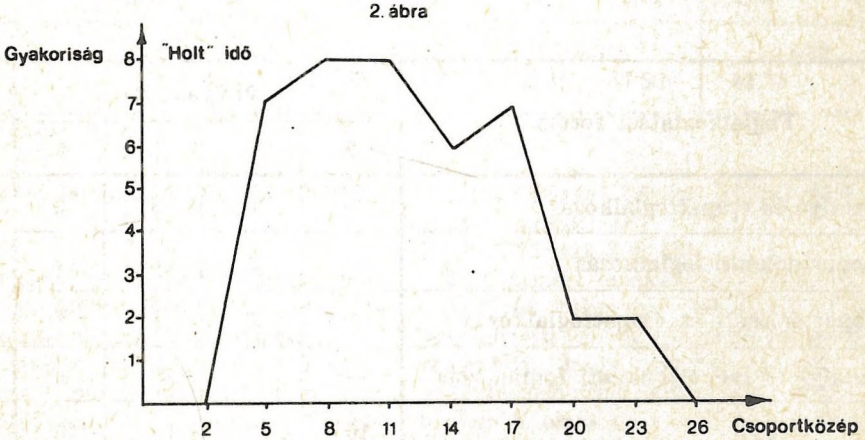

$\bar{x} = 25{,}94$; $s = 5{,}19$; $v = 19{,}98\%$

1. ábra




$\bar{x} = 7{,}12$; $s = 2{,}87$; $v = 39{,}81\%$

2. ábra




$\bar{x} = 11{,}77$; $s = 5{,}18$; $v = 44{,}05\%$

3. ábra

Az egyes évfolyamok óráinak megoszlását a tevékenységi, a szervezési és a holt idő átlag körüli és szélső értékei alapján ($x_t$=25,94; $x_{sz}$=7,12; $x_h$=11,77) a 4. táblázaton mutatom be.

*4. táblázat:* Az egyes évfolyamok óráinak megoszlása

| Osztály | Tevékenységi idő | | | Szervezési idő | | | „Holt" idő | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21 s kevesebb | 21—31 s | 31 s több | 5 s kevesebb | 5—9,5 s | 9,5 s több | 7 s kevesebb | 7—17 s | 17 s több |
| 5. | 1 | 8 | 1 | 1 | 7 | 2 | 2 | 7 | 1 |
| 6. | 2 | 6 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 6 | 3 |
| 7. | 3 | 6 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 6 | 3 |
| 8. | 1 | 3 | 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 7 | 0 |
| | 7 | 23 | 10 | 9 | 23 | 8 | 7 | 26 | 7 |

Az órákon alkalmazott foglalkoztatási formák megoszlását évfolyamonként és összesen — az előkészítő és a fő rész uralkodó foglalkoztatási formái alapján — az 5. táblázaton láthatjuk.

*5. táblázat:* A foglalkoztatási formák megoszlása

| Foglalkoztatási forma | Évfolyamok | | | | Összesen |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5. | 6. | 7. | 8. | |
| Osztály- és csapatfoglalkozás | 9 | 4 | 3 | 5 | 21 |
| Csoportonkénti foglalkozás | — | 2 | 4 | 2 | 8 |
| Csoportonkénti és csapatfoglalkozás | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 |
| Osztály- és csoportonkénti foglalkozás | — | 2 | 2 | 1 | 5 |
| | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |

A különböző foglalkoztatási formák kombinációiban a tevékenységi, a szervezési és a holt idő átlag-, szórás- és variációs együttható értékei a 6. táblázaton láthatók.

*6. táblázat:* Az időkihasználás foglalkoztatási formák szerint I.

| T. i.<br>Sz. i. H. i. | Osztály és csoportfoglalkozás<br>N = 21 | Csoportonkénti foglalkozás<br>N = 8 | Csoportonkénti és csoportfoglalkozás<br>N = 6 | Osztály- és csoportfoglalkozás<br>N = 5 |
|---|---|---|---|---|
| $\bar{x}$ | 27,78<br>8,37 8,85 | 26,65<br>4,66 13,69 | 21,17<br>9,37 14,46 | 24,40<br>5,93 14,67 |
| s | 4,59<br>2,53 4,21 | 5,71<br>1,66 4,95 | 5,07<br>4,44 4,81 | 3,41<br>2,93 3,24 |
| V % | 16,52<br>30,22 47,57 | 21,42<br>35,62 36,16 | 23,95<br>47,39 33,26 | 13,97<br>49,41 22,08 |

Az osztály- és csapatfoglalkozás tevékenységi, szervezési és „holt" idő átlag-, szórás- és variációs együttható értékei évfolyamonként (7. táblázat).

*7. táblázat:* Az időkihasználás foglalkoztatási formák szerint II.

| T. i.<br>Sz. i. H. i. | Évfolyamok | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5. | 6. | 7. | 8. |
| $\bar{x}$ | 25,54<br>7,93 11,53 | 28,64<br>8,07 8,29 | 25,71<br>9,28 10,01 | 31,32<br>6,97 6,71 |
| s | 4,59<br>2,21 4,92 | 3,77<br>2,99 2,07 | 4,66<br>3,67 6,71 | 1,20<br>2,98 0,65 |
| V % | 19,97<br>27,28 42,71 | 13,13<br>37,05 24,97 | 18,05<br>39,89 67,53 | 3,82<br>42,75 9,73 |

**A vizsgálatból levonható következtetések**

1. A tevékenységi, a szervezési és a holt idők mennyiségüket tekintve az egyes évfolyamokon nem térnek el lényegesen egymástól. Általában a rendelkezésre álló 45 perc minden 2. perce biztosított mozgásos tevékenységet, minden 6. perce pedig valamilyen szervezési feladat megoldására fordítódott. Az órák időtartamának több mint negyedrésze a mozgásos tevékenység szempontjából „holt" időnek tekinthető.

Varianciaanalízis segítségével arról is meggyőződhetem, hogy a vizsgált tényezők évfolyamátlagai közötti különbségek nem szignifikánsak: ($F_t$ = 1,27; $F_{sz}$ = 0,35; $F_h$ = 1,16; szf. 3 és 36)

2. A kapott értékek azt mutatják, hogy a tanórák túlnyomó többségében 21—31 perc közötti idő áll a tanulók rendelkezésére ahhoz, hogy mozoghassanak. Ennél egyenletesen jobb időkihasználás figyelhető meg 8. osztályban, míg 7. osztályban ez az érték az alacsonyabb szélső értékek felé tolódik el.

A mozgásos tevékenységre biztosított idő mennyiségét döntően a választott foglalkoztatási forma határozza meg. A különböző foglalkoztatási formák alkalmazá-

sa során a tevékenységi idők átlagai nagy mértékben eltérnek egymástól. ($F_t$ =3,21 0,05>p>0,01 szf. 3 és 36).

Átlagnál lényegesen több idő biztosítható erre a célra osztály- és csapatfoglalkozás kombinációjával. Különösen gazdaságos időkihasználást jelent ez a forma 8. osztályban, de 6. és 7. osztályokban is egyenletesen több tevékenységi idő realizálható így. A többi foglalkoztatási formakombináció — úgy tűnik — csak indokolt esetben kerül alkalmazásra, de ha sor kerül rájuk, számolni kell a tevékenységi idő átlagánál alacsonyabb szintű megjelenésével. Különösen kedvezőtlen ebből a szempontból a csoportonkénti és csapatfoglalkozás kombinációja, hiszen ezen forma alkalmazása a szervezési és a holt idő túlzott mértékű megnövekedésével jár együtt.

3. Az órákon adódó szervezési feladatok megoldásának időigényessége igen változó. Természetes ez, hiszen időtartamának alakulásában igen sok tényező játszik szerepet.

A vizsgálat adatai alapján elmondható, hogy általánosnak az 5—9,5 perc közötti szervezési idő tekinthető. Ennél több idő csak az órák 20 százalékában tapasztalható. A szervezési idő egyenletes megoszlásával tűnik ki az 5. osztály. Ebben valószínűleg az jut kifejezésre, hogy ezen évfolyamon különösen nagy hangsúlyt fektetünk a szervezési feladatok megoldására, mintegy ezzel is előkészítve a későbbi eredményes munkavégzést.

Úgy tűnik, hogy a szervezett rendhez való szoktatás 7. osztályban ütközik a legtöbb akadályba. Igen erősen szóródnak az esetek, noha ezért a különböző foglalkoztatási formák csak részben tehetők felelőssé. Ezt bizonyítják a 6. és a 8. osztályok idevonatkozó adatai. Ezeken az évfolyamokon a szervezési időkben mutatkozó különbségek jól tükrözik az egyes foglalkoztatási formakombinációk eltérő időigényességeit.

A szervezési idő mennyiségét is elsősorban az órán alkalmazott foglalkoztatási forma befolyásolja. Az egyes foglalkoztatási formakombinációban mért szervezési idők átlagai ugyanis lényegesen eltérnek egymástól. ($F_{sz}$ = 4,89 p>0,1; szf. 3 és 36)

Legegységesebben alakul ez az idő osztály- és csapatfoglalkozás kombináció alkalmazása során annak ellenére, hogy ennek szervezése az átlagnál valamivel több időt igényel. Az idevonatkozó adatokból viszont az is kitűnik, hogy ennél a formánál a 8 perc körüli szervezési idő már az átlagnál több tevékenységi időt eredményez, s lényegesen lecsökken az a holt idő is, mely a többi foglalkoztatási formakombinációban a tevékenységi idő rovására növekszik meg. Ez utóbbi 3 foglalkoztatási formakombinációban mért szervezési idők viszonylag nagy szóródásai azt jelzik, hogy a még szervezési szempontból egyszerűbb órákon is motiválttá kell tenni a tanulókat ezen feladatok gyors végrehajtására.

4. Az órák időtartamából viszonylag nagy százalékban részesülő holt idő — mennyiségét tekintve — az egyes évfolyamokon nem tér el lényegesen egymástól. Általában 7—17 perc közötti időmennyiséget köt le az óra 45 percéből.

Legkevésbé szükséges megszakítani az óra folyamatosságát 8. osztályban, de 5. osztályban is az átlag körüli értékek dominálnak. A holt idő jelentős mértékű növekedését eredményezik az osztály- és csapatfoglalkozás kombinációján kívüli foglalkoztatási formák ($F_h$ = 3,92 0,05>p>0,01; szf. 3 és 36). Ezekben az esetekben olyan mértékben növekszenek meg a folyamatos gyakorlást akadályozó tanulói fegyelmezetlenségek, hogy a rendelkezésre álló 45 perc 1/3-a ezek megakadályozására fordítódik.

Igen kedvezően alakul a holt idő osztály- és csapatfoglalkozás kombinációjában. Az esetek viszonylag nagy szóródása azt jelzi, hogy a tanulók tevékenységének ilyen megszervezésénél a tanulói aktivitás leginkább a feladatok megoldására összpontosul, s csak elvétve kell megszakítani a folyamatos gyakorlást fegyelmezetlenségek miatt. Különösen érvényes mindez a 8. és a 6. osztályok esetében, hiszen az általam vizsgált 3 tényező egymáshoz viszonyított aránya ezen évfolyamokon igen kedvező időkihasználásról tanuskodik.

**Összegzésként**

Elmondható, hogy óráinkon ugyan a tanulók mozgásszükségletének kielégítésére és így a tevékenységi idő növelésére — éppen tárgyunk sajátos tanítási-tanulási folyamata miatt — csak korlátozott lehetőségek adódnak, mégis törekednünk kell a jobb időkihasználásra.

Döntően a holt idő csökkentésére kell összpontosítanunk, melynek időtartama a különböző foglalkoztatási formák tudatos és célszerű megválogatásával jelentős mértékben leszorítható.

Bizonyos lehetőségek rejlenek még a szervezési feladatok megoldására szánt idő mennyiségének csökkentésében is, bár úgy tűnik itt csak arra vállalkozhatunk, hogy évfolyamonként és foglalkoztatási formánként optimalizáljuk az erre fordítandó idő mennyiségét.

# *Szereted-e a testnevelésórát?*

**Igen Nem Miért?**

KISS ERZSÉBET

Erre a kérdésre kerestünk választ többek között Hajdú-Bihar megyében egy felmérés kapcsán.

Az utóbbi években gyakran kerül megfogalmazásra: az iskolai testnevelés egyik legfontosabb feladata, hogy életre szólóan megkedveltesse a diákokkal a sportot. Olyan igényt keltsen bennük, hogy tanulmányaik végeztével önmaguk is gondoskodjanak lehetőségeikről, keressék ezeket az alkalmakat, szervesen illesszék be életrendjükbe — a testi és szellemi terhelés egyensúlyban tartását szolgáló — testedzési formákat.

Ezt alapozzák meg az oktatási intézmények testnevelési órákon, tömegsport-foglalkozásokon, valamint azokon a versenyzési-vetélkedési alkalmakon, amelyeken az iskola más szervek segítségével rendezési, vagy mozgósítási szerepet vállal diákjainak szerepeltetése érdekében.

Amennyiben ezek az alkalmak változatosak, vonzóak és még sok más tényező is (személyi, tárgyi feltétel, családi körülmények stb.) kedvezően alakul, úgy gondoljuk, hogy jelentős lépést tehetünk annak érdekében, hogy a felnőttkorúak többsége necsak odafigyeljen azokra az aggasztó társadalmi jelzésekre, amelyek az egészségi állapot romlására, halálozási mutatókra vonatkoznak, hanem tegyenek is ennek elkerülésére lépéseket, és főként még akkor, amíg az első komoly figyelmeztetések nem jelentkeznek a szervezetben.

Vegyes várakozással ültem neki a kérdések feldolgozásának. Ma is élénken él bennem az élmény, amikor kisdiák koromban tőlünk is megkérdezték: — Melyek a kedvenc tantárgyatok? — a testnevelés szinte valamennyi gyermek felsorolásában szerepelt, és többségüknél az első helyen.

Mostanában elég gyakran hallom, vagy talán azért tűnik gyakorinak, mert különösen érzékeny vagyok rá, hogy a gyer-

mekek nem szeretik a testnevelésórát, nem szívesen „vetkőznek le", szülőkkel iratnak igazolást — hogy ilyen vagy olyan indokkal az órák alól felmentést kérnek.

Izgatott a kérdés, vajon mi a helyzet valójában, hogy néz ki a kép általánosságban? Ténylegesen javult vagy romlott a helyzet? Mely területen van sürgős tennivaló?

A kérdésre 1594 általános iskolai és 504 középfokú intézet tanulója adott választ. Eredmények:

Általános iskola:

| | igen | nem |
|---|---|---|
| 4. osztály | 98,9 | 1,1 |
| 8. osztály | 94,9 | 5,1 |

A középfokú intézetek tanulóinál a következő a helyzetkép:

| | Gimnázium | | Szakközépiskola | | Szakmunkásképző iskola | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | igen | nem | igen | nem | igen | nem |
| I. osztály | 92,5 | 7,5 | 90,3 | 8,3 | 87,5 | 12,5 |
| Végzős osztály | 88,8 | 11,3 | 59,7 | 40,3 | 96,0 | 4,0 |

Az általános statisztikai mutatók kedvező képet mutatnak, hiszen 90% közelében van iskolatípustól függetlenül azoknak a tanulóknak a száma, akik úgy nyilatkoztak, hogy szeretik a testnevelésórát. Őszintének kell elfogadnunk ezeket a válaszokat, hiszen a felmérő lapokat név nélkül állították ki a tanulók.

Tendenciájában viszont éppen a bevezetőben leírt indokoknál kapjuk a jelzést, hogy a végzősöknél visszaesés mutatkozik. A válaszokat is csoportokba lehet szedni, ami úgy gondolom, segítségül szolgálhat az irányítás, az iskolavezetés és a testnevelő tanár számára.

Nem hiszem, hogy újat mondanék azzal, hogy a *testnevelő tanár személye, módszere* mennyire meghatározó.

Például: *szeretem:* mert focizunk, sokat futunk, érdekes játékokat tanulunk;
*nem szeretem:* mert focizunk, sokat futunk, mindig ugyanazt a játékot játszszuk.

Ugyanaz a feladat, gyakorlat más-más tanár óráján ellentétes érzelmeket válthat ki a tanulókból, nyilván szervezési, célmeghatározási „tálalási" szempontok miatt. Nehéz, bonyolult feladatokat is lehet a tanulók számára oly módon megszabni, hogy örömmel, teljes erőbedobással végezzék a gyakorlást, mert láthatják az értelmét, hatását kedvezőnek érzik.

Ugyanehhez a blokkhoz tartoznak véleményem szerint a *szervezési kérdések* is.

Mennyire ronthatja vagy javíthatja az óra hatásfokát egy rosszul vagy jól megszervezett óra.

| NEM | IGEN |
|---|---|
| egyhangú; monoton; nem tud leköti; nincs fegyelem; általában rossz hangulatú; amit követelnek nem sok; nagy a követelmény. | változatos programok vannak; óra végén játszunk; újabbnál-újabbakat csinálunk; mindig jut idő a játékra. |

**Felismerés**

A tanulók egészen kis kortól kezdve tisztában vannak a mozgás, a testedzés jelentőségével. Igényük is van rá, életkori sajátosságaikból adódóan:

— szükséges a kiegyensúlyozott élethez:
— szeretek mozogni; erősödök, felfrissülök, egészségesebb leszek, jobb a közérzetem;
— utána kellemesen érzem magam, vidámabb vagyok, a következő órán jobban tudok figyelni;
— kikapcsolódok, minden gondom, bajom elfelejtem;

— a sportoló gyermeket ritkán éri betegség, mert a sporttal védi, edzi testét.

*Leányok:* csinos leszek, tetszeni fogok.
*Fiúk:* erős, ügyes leszek; megverhetem a társamat!

**Lehetőségek**

Az is kitűnik a gondolatokból, hogy a felismerést még nem feltétlenül követi tett, és az iskolai oktatás szervezeti keretei a szellemi terhelés túlsúlyát helyezik előtérbe.

— egyedül ezen az órán lehet egy kicsit mozogni;
— jólesik egy kis mozgás a sok ülés után;
— mert ezen kívül nem sportolok;
— mivel rendszeresen nincs időm edzésre járni, ennyi mozgás kell a szervezetnek;
— szeretnék megerősödni, csak nincs külön szabadidőm rá.

Az *iskolai feltételek* is rendkívül meghatározóak. A felsőbb éves lányok, akik negatív válaszokat adtak, nagy százalékban a tisztálkodási lehetőségek hiányára hivatkoztak.

— mert megizzadok, és nincs időm megmosakodni;
— nem szeretek átöltözni arra a 45 percre;
— ki kell menni egy messzi pályára.

Olvasva a sorok között úgy gondolom, hogy a szakemberek még több következtetést tudnak levonni, és tanulságai elgondolkodtatnak bennünket, hogy milyen területen kell még munkánk eredményességét fokozni.

E cikk mottójául a következő megállapítást ajánlom:

„Szeretek mozogni, és ráadásul megjön a színe is az arcunknak".

Ezek az őszinte gyermekgondolatok vezéreljenek bennünket munkánk során, hogy az örömtől és mozgástól kipirult arcú gyermeksereget lássunk magunk körül, és ki-ki a maga munkaterületén tegyen meg mindent annak érdekében, hogy ne sápadt, beteges, vézna tanulók kerüljenek ki az iskolákból.

# *Általános és középiskolás atléták testalkati mutatói és versenyteljesítményeinek dinamikája*

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

**Bevezető**

A testnevelési és a sportbeli felkészülési folyamat hatékonyságának egyik igen jó jellemzője a testalkati jegyek és versenyteljesítmények változásának mértéke. Ugyanakkor *Harre* (3) többek közt, a teljesítmény dinamikáját a sportbeli kiválasztás egyik mutatójaként is kezeli. Továbbá *Szirisz (6)* hosszmetszeti kísérlete is azt bizonyította, hogy a kezdő sportoló potenciális lehetőségeit a fejlődési ütem összegezett mutatói alapján lehet nagyobb pontossággal prognosztizálni. Ezért arra vállalkoztunk, hogy a testnevelő tanári és edzésgyakorlatban egyaránt egyszerűen és mindenütt könnyen mérhető testmagasság, testtömeg és hét atlétikai versenyszámban elért versenyteljesítmény koreltéréseit megállapítsuk. Elemezzük ezek változását, s ezzel mind a testnevelői, mind az edzői gyakorlat részére további objektív mutatókkal szolgáljunk.

A koreltérés a testalkati vagy teljesítményfejlődés sebességét kifejező jellemző, amelyet az adott tulajdonság, jegy két egymást követő évi legmagasabb értékének különbségével fejezünk ki.

**Anyag és módszer**

A testalkati jellemzők és versenyteljesítmények koreltéréseinek megállapítása érdekében 2306 fő férfi és 2160 fő leánytanuló testmagasságát, testtömegét és hét atlétikai versenyszámban elért versenyteljesítményét vizsgáltuk meg. Az adatokat a Magyar Atlétikai Szövetség 1982. évi statisztikai adatszolgáltatási rendszeréből kaptuk. Az életkort és a versenyteljesítményeket a MASZ szabályai szerint, a testmagasságot 1 cm-es, a testtömeget 1

kg-os pontossággal állapították meg. Az adatokat életévenként, testalkati jegyekként és versenyszámonként rendszereztük.

Megállapítottuk a fenti bontásban a vizsgálati személyek számát *(N)*, a középértéket $(\bar{x})$, a középérték állandó hibáját $(s_{\bar{x}})$, és a szórást *(s)*. Kiszámítottuk a koreltéréseket (természetes egységben) és ezek szignifikancia szintjét (p%). A koreltéréseket grafikusan ábrázoltuk.

## EREDMÉNYEK

Az eredményeket az 1—7. ábrákon mutatjuk be.

Eredményeink követik azt a már tankönyvi adatként ismert törvényszerűséget, hogy sem a testi, sem a motorikus fejlődés nem lineárisan zajlik le, hanem a 10—18 éves kor közt, a serdülő korban jelenkező ugrásszerű növekedést, később csökkenő évenkénti ráták váltják fel. E biológiai törvényszerűséget a morfológia serdülési növekedési lökés néven már régóta számon tartja. Kevésbé közismert a serdülő kori motorikus fejlődési lökés, amelyet *Farmosi* (2) férfi sportolóknál, *Harsányi—Móráné* (5) atlétáknál nemrég mutatott ki. E törvényszerűség mellett a legmagasabb teljesítmény-koreltérések férfiaknál a súlylökésben 13—14, a nőknél 800 m-es síkfutásban 14—15, súlylökésben a 10—11 éves kor közt, a többi valamennyi versenyszámban a 12—13 éves kor közt jelentkeztek. A testmagasság és a testtömeg tekintetében a legmagasabb koreltérés-értékeket a 10—15 éves kor között, a teljesítményekéhez viszonyítva nagyobb szóródással figyeltük meg. Tehát a testalkati változások dinamikájában nagyobb variálódásra kell számítanunk, mint a teljesítményeknél. A 10—18 éves kor közötti testi és teljesítményfejlődési csúcspontoknak azokat az értékeket fogadtuk el, amelyek szignifikánsak voltak. Ezek alapján a következőket állapítottuk meg. A férfiaknál a testmagasság és testtömeg 1—4, a teljesítmény 2—3, a nőknél a testmagasság (a 400 m-es síkfutókat kivéve, ahol 3) 1, a testtömeg 2—3, a teljesítmény 2—4 csúcspontos görbe mellett változott. E változások pedig úgy zajlottak le, hogy a serdülési testi és motorikus fejlődési lökés után az évenkénti fejlődési ráták csökkenő tendenciát mutattak.

Mindezek a testnevelő tanári és edzésgyakorlat részére azt jelentik, hogy a tanítványok testmagassága, testtömege és atlétikai teljesítménye a 13—14 éves korig törésekkel ugyan, de egyik évről a másikra igen magas értékekkel növekszik, javul. Utána azonban a rendszeres sportbeli felkészülés ellenére is csökkennek az évi növekedési, fejlődési ráták értékei. Ha tehát egy adott tanítvány testi növekedését vagy teljesítmény fejlődését tervezik, vagy e tényeket értékelik, akkor az *1—7. ábrán* bemutatott változási dinamikát a magyar, rendszeresen sportoló iskolai tanulóknál az átlagos értékekként kezelhetik.

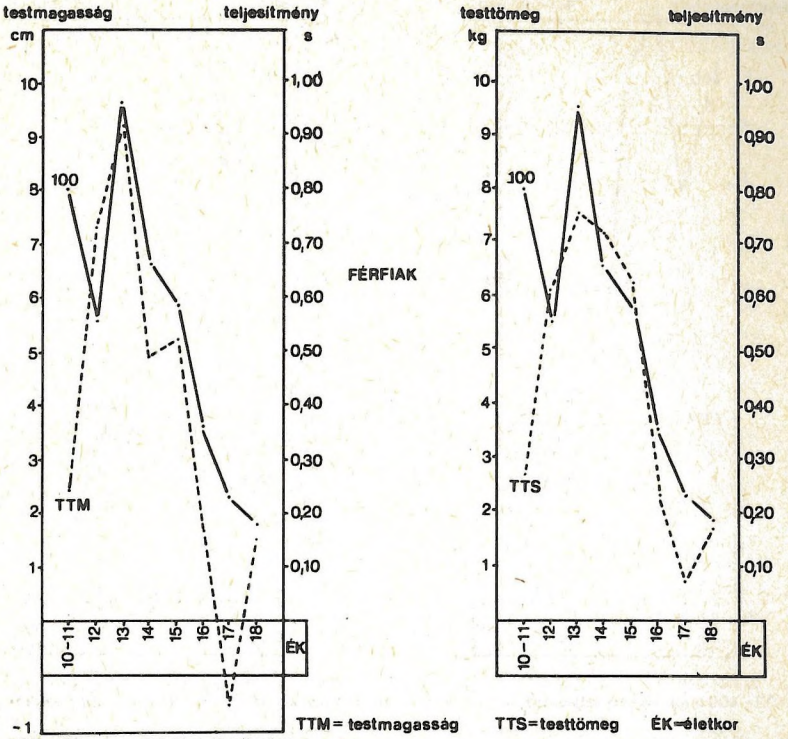
*Demeter* (1) nyomán pedig azt is feltételezhetjük, hogy az itt megadott életkornál 1—2 évvel korábban, illetve később jeletkező csúcspontok utalhatnak az adott tanítvány akcelerált vagy retardált voltára is.

Egyúttal bizonyítottuk azt is, hogy még rendszeres sportolás esetén sem várható évről évre azonos mértékű testi növekedés, vagy teljesítményfejlődés. Ez pedig megóvhatja az edzőket, testnevelőket attól, hogy irreális prognózissal, tervekkel később negatív pszichés problémákkal találják szembe magukat.

Ha a testi és teljesítményfejlődést az évenkénti legjobb teljesítmények és az adott évi legnagyobb testalkati értékek alapján vizsgáljuk, mint ezt *Harsányi* (4) ugyanezen mintára vonatkozó adatokkal már elemezte, akkor azt tapasztaljuk, hogy a testalkati paraméterek és a teljesítménygörbék tendenciáikban igen szorosan követik egymást. A koreltérések azonban versenyszámonként már további, a fentiektől eltérő összefüggéseket is feltárnak. Ezek a következők:

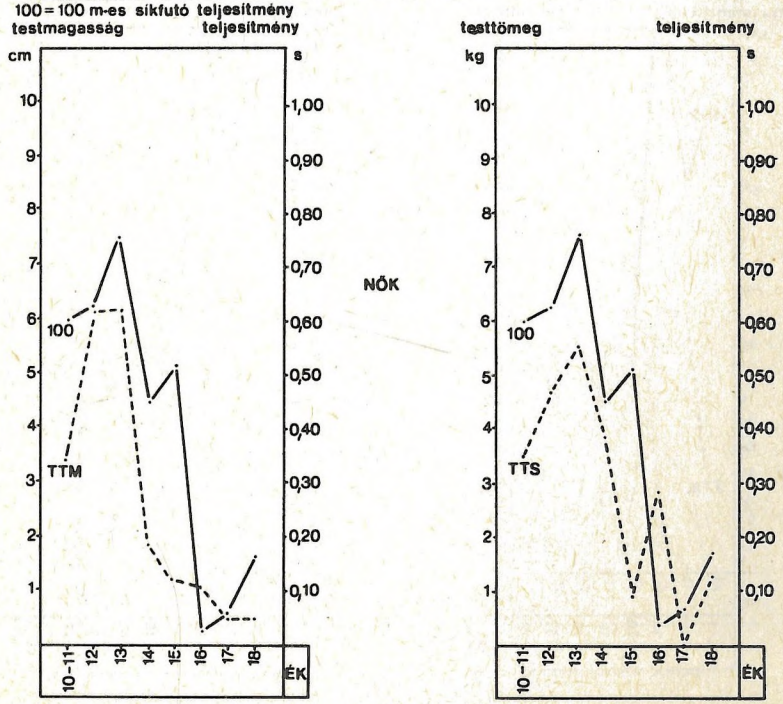
A 100 és 400 m-es síkfutásnál, továbbá a magas- és távolugrásnál a testalkati és teljesítmény koreltérések változási dinamikái tendenciáikban eléggé szorosan követik egymást. Más szóval a testmagasság és testtömeg a sportolók teljesítményével közel azonos fejlődési sebességet mutat.

100 m-es SÍKFUTÁS

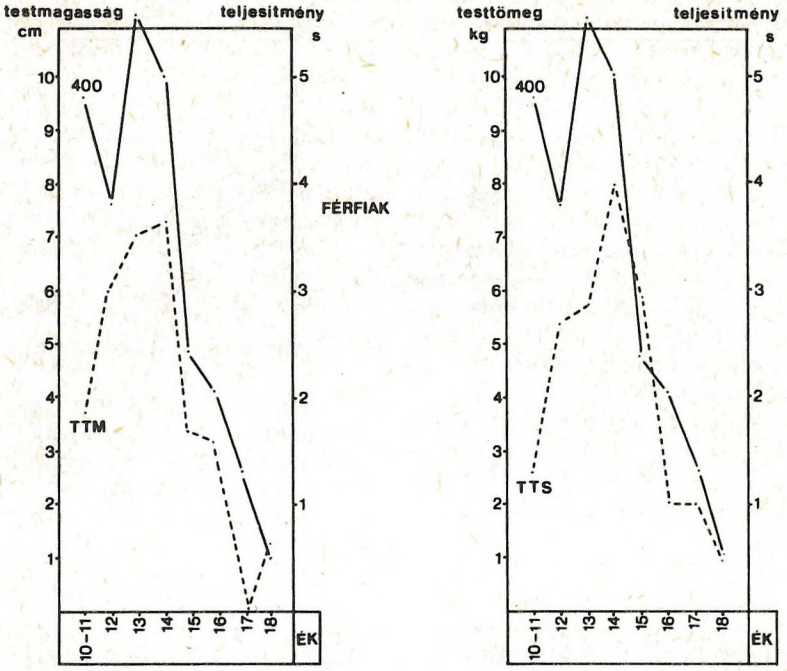



TTM = testmagasság TTS = testtömeg ÉK = életkor

100 = 100 m-es síkfutó teljesítmény

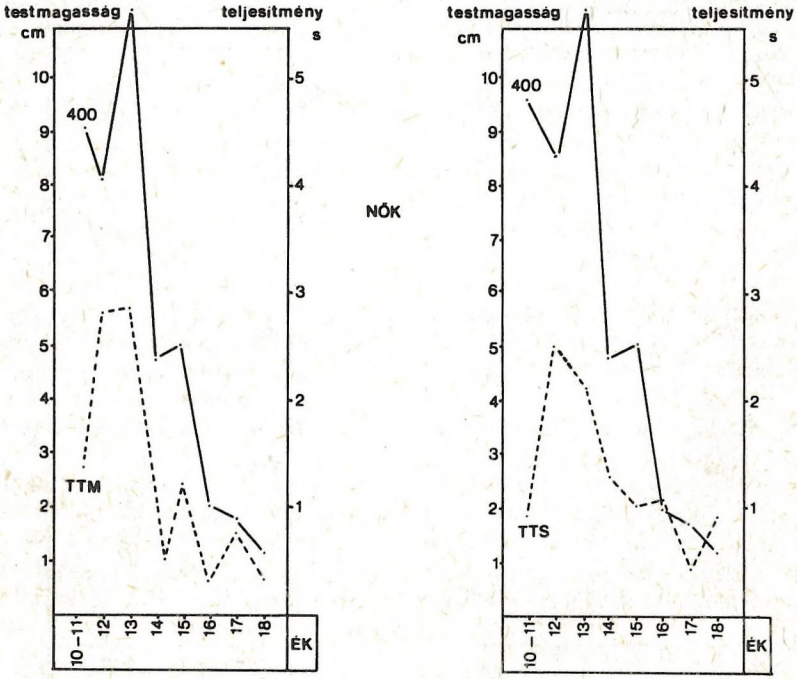


400 m-es SÍKFUTÁS



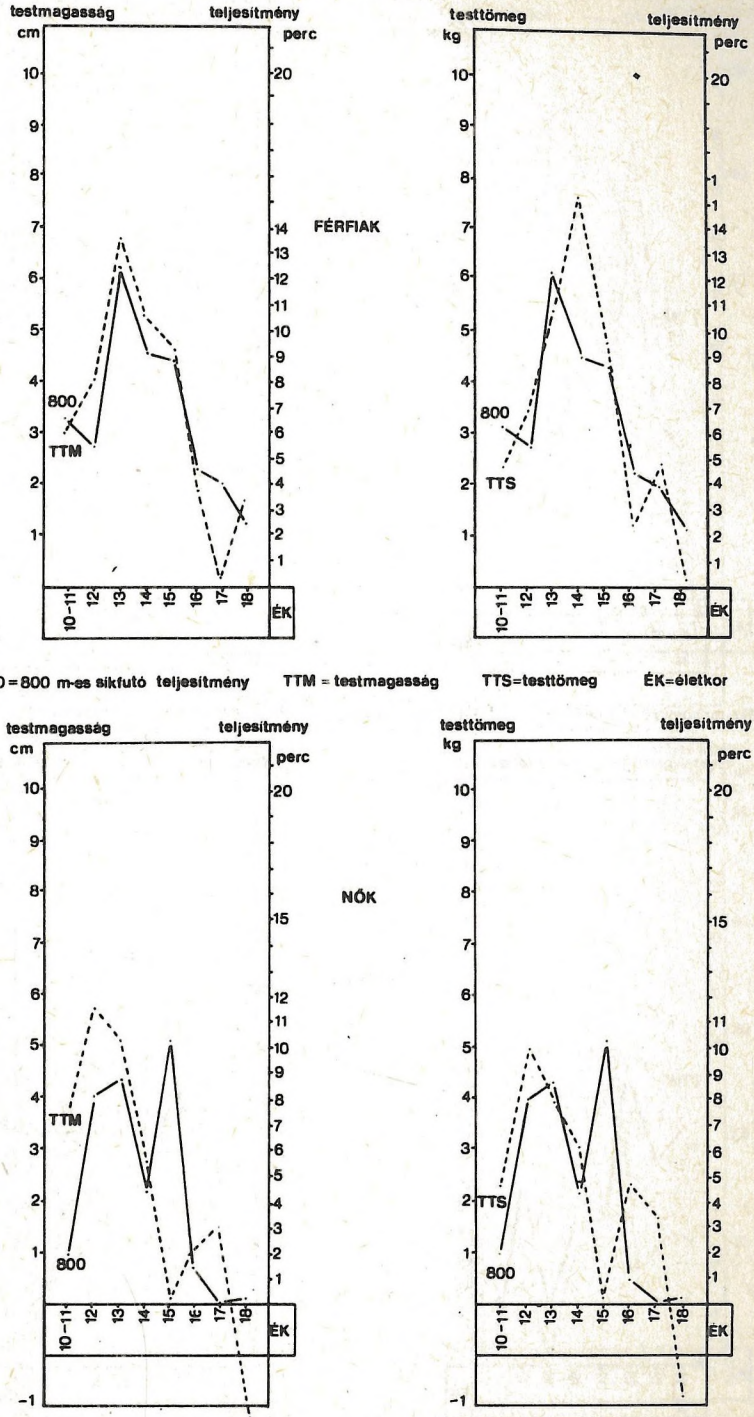

FÉRFIAK

400 = 400 m-es síkfutó teljesítmény TTM = testmagasság TTS = testtömeg ÉK = életkor



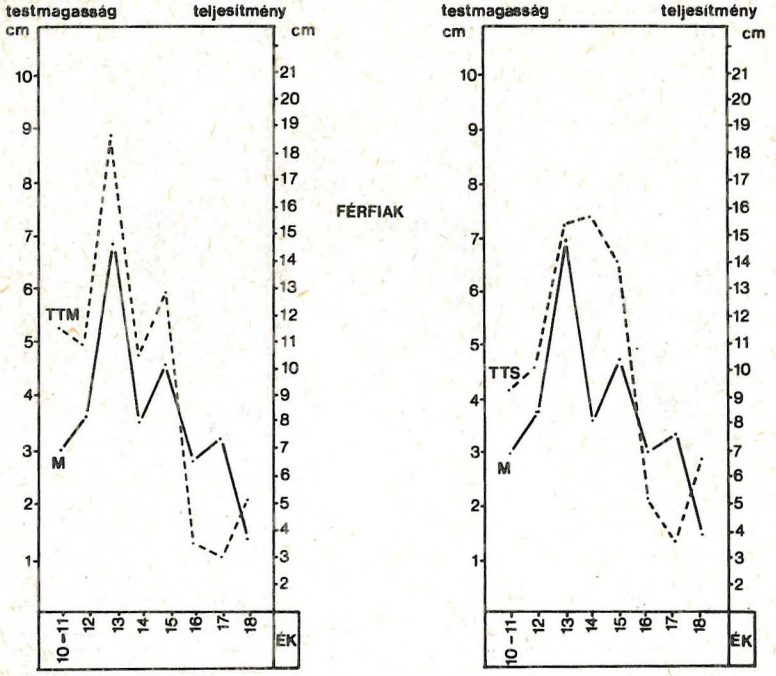

NŐK

800 m-es SÍKFUTÁS

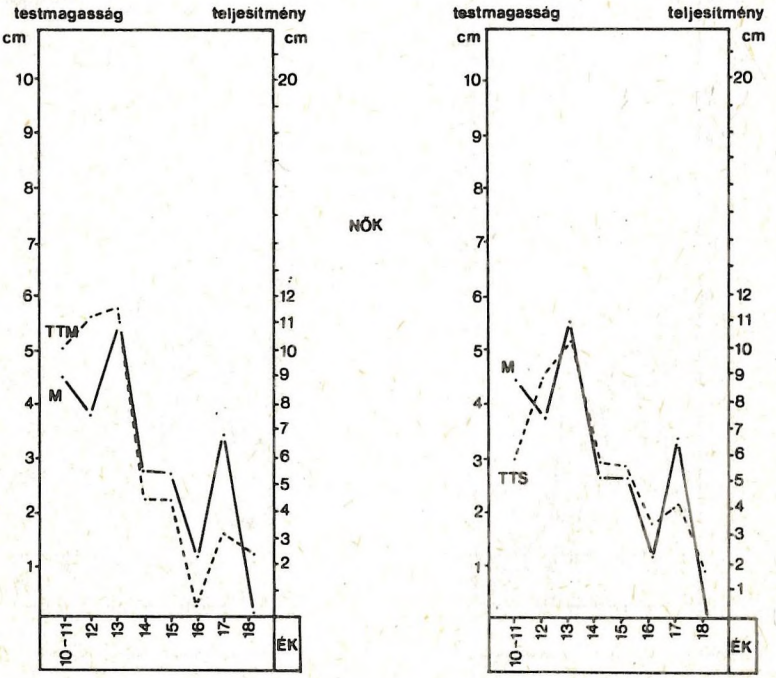



800 = 800 m-es síkfutó teljesítmény TTM = testmagasság TTS=testtömeg ÉK=életkor

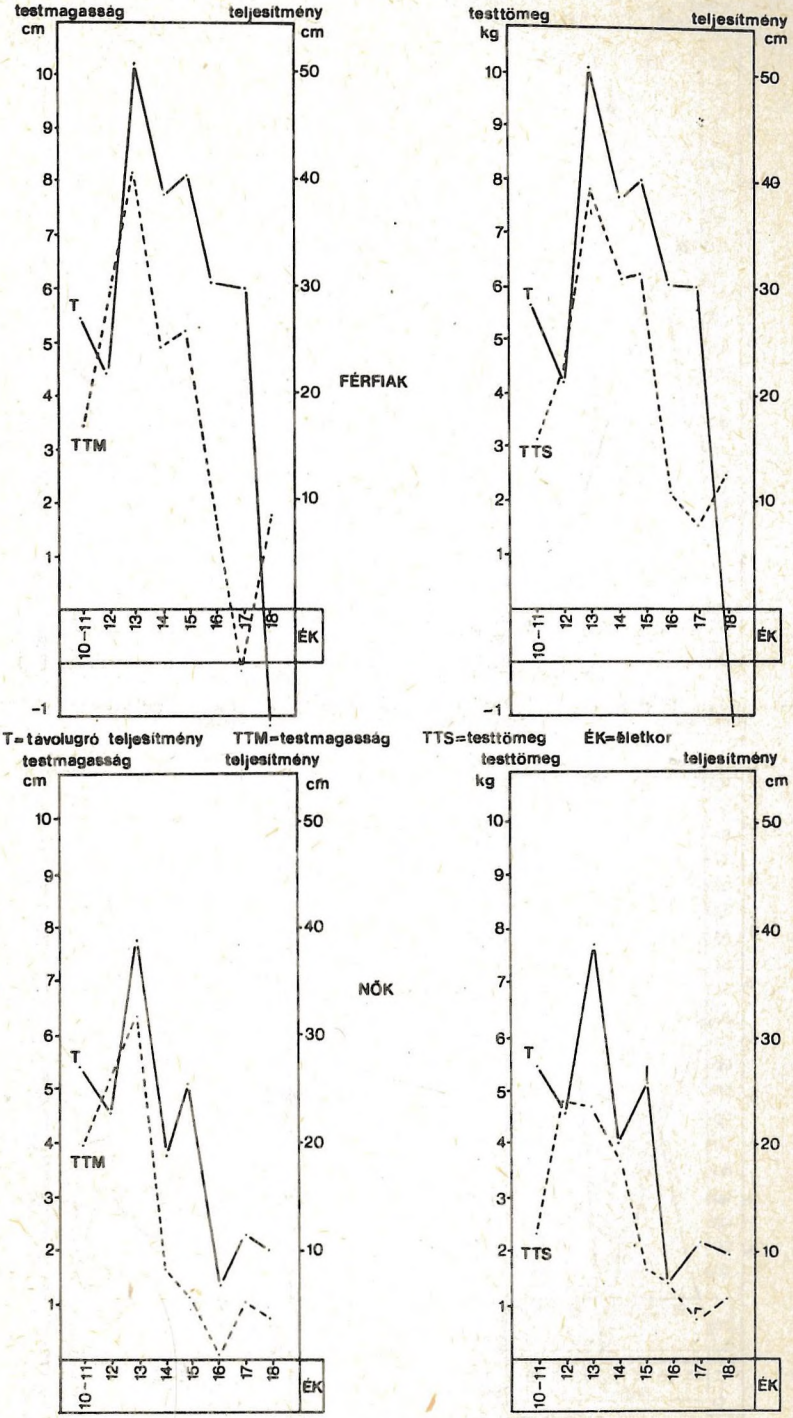
## MAGASUGRÁS




M = magasugró teljesítmény TTM = testmagasság TTS = testtömeg ÉK=életkor

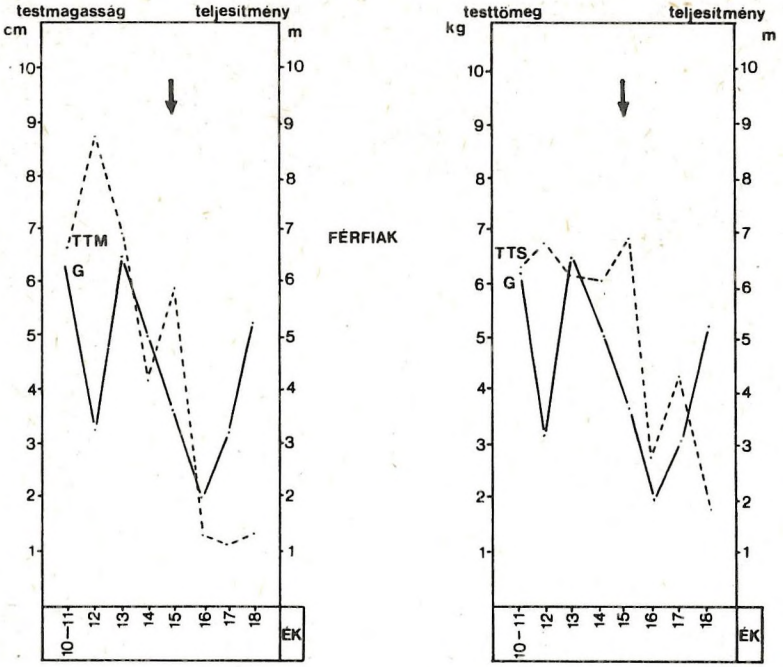


## TÁVOLUGRÁS

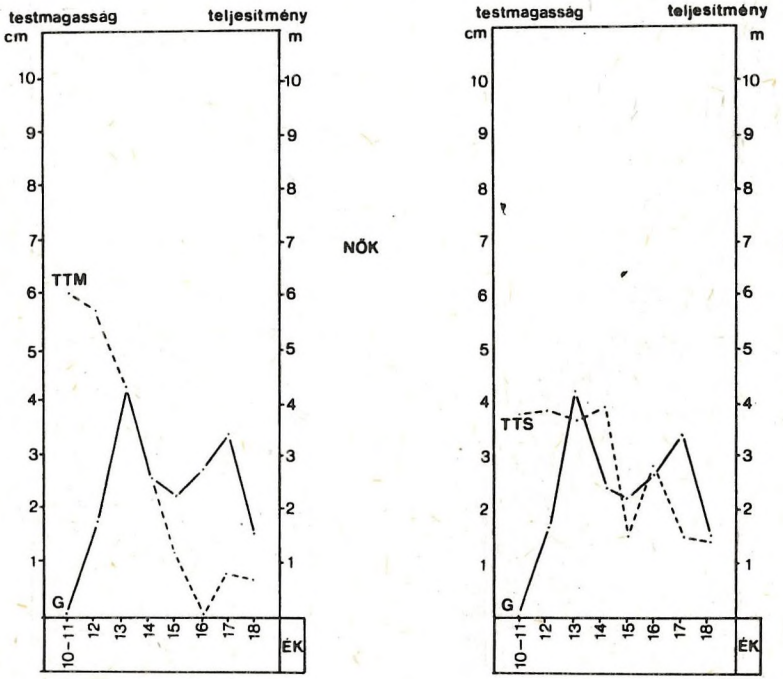



T= távolugró teljesítmény TTM=testmagasság TTS=testtömeg ÉK=életkor

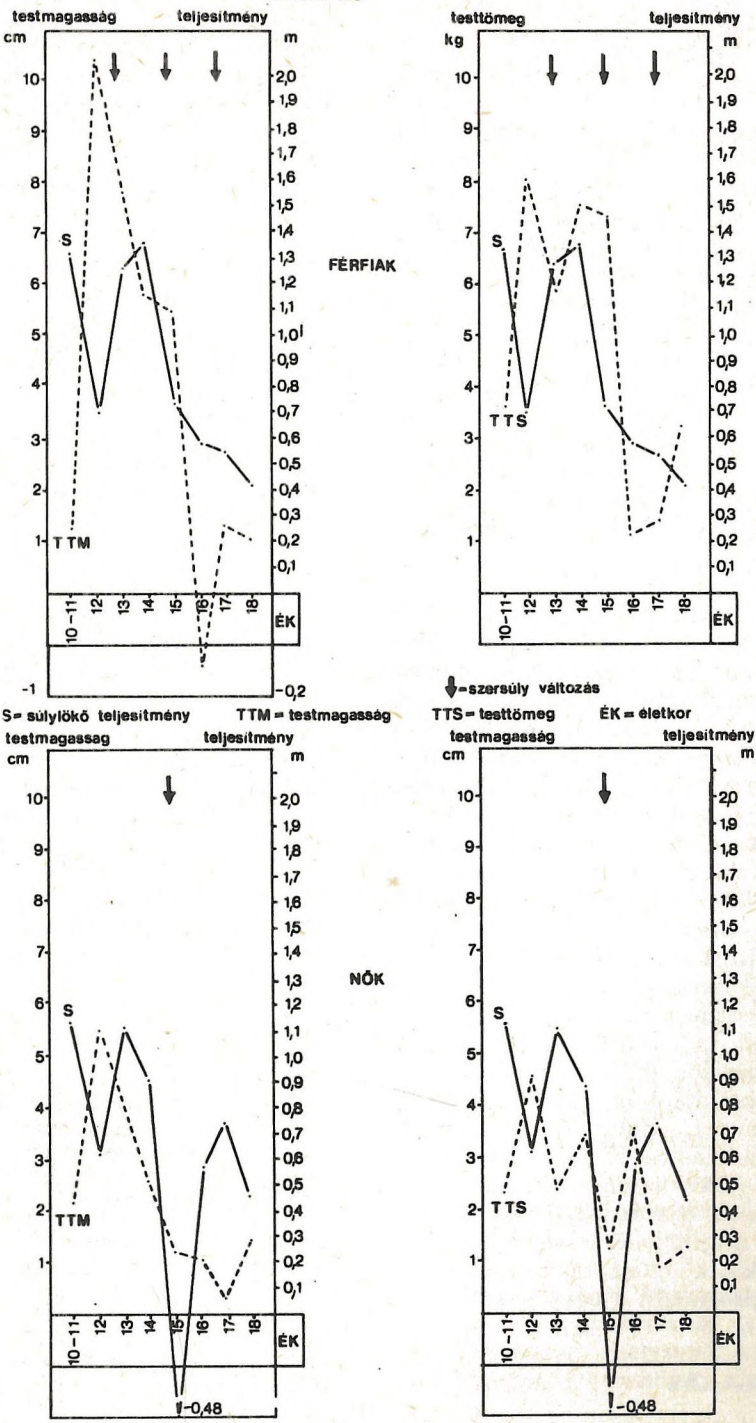
## GERELYHAJÍTÁS




G = gerelyhajító teljesítmény TTM = testmagasság TTS = testtömeg ÉK = életkor



## SÚLYLÖKÉS


testmagasság
teljesítmény
cm
m
S
TTM
FÉRFIAK
testtömeg
kg
TTS
10–11
12
13
14
15
16
17
18
ÉK
-1
-0,2
-0,48
S= súlylökő teljesítmény
TTM = testmagasság
=szersúly változás
TTS = testtömeg
ÉK = életkor
NŐK

Eltér ettől a női 800 m-es síkfutás mindkét alkati jegy tekintetében a 14—15 éves kor között. Míg a teljesítmény 10—18 éves kor közt ekkor javul legnagyobb mértékben, a testmagasság és testtömeg szinte nem változik. Felvetődik az, hogy ennek oka esetleg *Wolansky* (7) azon feltételezésében rejlik, hogy az állóképességet reprezentáló e versenyszámban akkor javul igen erőteljesen a teljesítmény, amikor a szervezet a saját felépítésére kevesebb energiát használ fel. Bár az is feltételezhető, hogy az ok inkább abban rejlik, hogy mivel a mintavétel keresztmetszeti vizsgálattal történt, ebben az életkorban esetleg a sajátos szelekció játszik inkább döntő szerepet. E kérdés eldöntésére további vizsgálatok szükségesek még. A dobószámokban megfigyelt eltérést a női gerelyhajítást kivéve (itt a szersúly valamennyi életkorban azonos volt), a szersúlyok változásainak tulajdoníthatjuk .

Az említett kivételektől eltekintve az tételezhető fel, hogy a testi és teljesítményfejlődés koreltéréseí tendenciában és megközelítőleg azért követik egymást, mert itt is jelentkezik a morfológiai alkat funkciókat hordozó szerepe. Ugyanakkor ez az elemzés nem derít fényt arra, hogy különböző versenyszámokat űző 10—18 éves tanulók teljesítményváltozási dinamikájáért milyen mértékben „felelősek" az olyan alapvető testalkati jegyek, mint a termet és a testsúly. Ezek további, elsősorban korrelációs analízist igényelnek.

A testi növekedés és teljesítményfejlődés koreltéréseinek mint a szelekciós folyamat egyik indikátorának felhasználásában a tesnevelői, edzői gyakorlat részére a következőket ajánljuk. A felkészülési folyamatba bevont tanulók fenti paramétereit a valódi (csont-) életkor is az edzéskor függvényében hasonlítsák össze az általunk ábrázolt értékekkel. Ezeket és a pedagógiai megfigyelés alapján gyűjtött tapasztalatokat kölcsönhatásban elemezve alkossanak prognózist a beválás valószínűségét illetően.

## ÖSSZEFOGLALÁS

Általános és középiskolás, rendszeres felkészülésben részt vevő tanulók testi- és teljesítményfejlődési koreltéréseinek dinamikáját vizsgáltuk a testmagasság, testtömeg és 7 atlétikai versenyszámban elért sportteljesítmény területén. Megállapítottuk a testalkati jegyek és a teljesítmények dinamikájának néhány kölcsönhatását. Felhívtuk a figyelmet arra, hogy az összefüggések mélyebb feltárása korrelációs analízist is igényel. A teljesítménydinamika ezen adatait a kiválasztás céljaira történő felhasználásra is ajánlottuk.

## IRODALOM

1. **Demeter, A:** Sport im Wachstmus- und Entwicklungsalter. Johann Ambrosius Barth, Leipzig, 1981.
2. **Farmosi, I:** Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. A TF Közleményei, 1983. 3. (Melléklet) 3—80.
3. **Harre, D:** Trainingslehre Sportverlag. Berlin, 1969.
4. **Harsányi, L:** Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése. Kézirat.
5. **Harsányi, L—Móra, Z-né:** A 10—18 éves atléták felkészítésének modellje. Utánpótlás-nevelés, 1983. 10. 3—40.
6. **Szirisz, P. Z.** Tempü priroszt fizicseszkik kacseszt vfaktor, opreáeljajuscsij potenciálnüe vozmozsnoszti szportszmena. Teoria i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1973. 4. 19—22.
7. **Wolanszky, N:** Motorics of the childern as a subject research and educational activity. Educations Scientifiques de Pologne. Varsovie—Poznani, 1976. 38—75.

## HELYREIGAZÍTÁS

A testnevelés tanítása XX. évfolyam 1984. évi 4. szám 97—106. oldalán megjelent „A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai I." című tanulmányban a 105. oldalon az I. és a II. kipróbálásban részt vevő kartársak névsora felcserélődött. A II. kipróbálásban részt vevő (a tanulmányban tévesen I. kipróbálásként leírt) kartársak közül a névsorban nem szerepel Szabó István (Győr, Szamuely Közgazdasági Szakközépiskola) és Juhász Imre (Mátészalka, Gépészeti Szakközépiskola) szakfelügyelő.
A tévedésért és hiányosságért szíves elnézést kérünk.

**Szerkesztőség**

# *Tanítsunk úszni, korszerűen, gyorsan és jól*

CSEH ISTVÁN

Országszerte több mint nyolcvan tanuszoda működik. Budapesten kevés olyan kerület van, ahol még nincs tanuszoda. Van viszont olyan kerület, ahol két uszoda is üzemel. A hazai tanuszodai úszóoktatás kb. 10—15 éves múltra tekint vissza. Az utóbbi 10 évben egymás után épültek a tanuszodák és terjedt széles körben az úszásoktatás tanuszodai módja.

A tanuszodákban tanterv szerint folyik a nevelő-oktatómunka, testnevelő tanárok — akik egyben úszóedzői képesítéssel is rendelkeznek — vezetésével.

*Az uszodák jellemzői:*

1. A víz mélysége általában alacsony (90—120 cm).
2. A víz hőfoka gyorsan szabályozható.
3. A vizet tisztítóberendezés tisztítja.
4. Öltöző, mellékhelyiség, tisztálkodás, hajszárítás biztosított.

Az általános iskolai tanterv a 2., illetve az 5. osztályosok úszásoktatását írja elő, osztályonként 8—12 foglalkozásra (16—24 óra). Választás szerint két úszásnem tanítandó.

**A tantervi követelmények**

A 2. osztályosoknál két úszásnemben 15-15 m úszás levegővétellel. A 3. osztályosoknál a kiegészítő anyagként elsajátított vízbiztonság és úszni tudás továbbfejlesztése szerepel. A 4. és 5. osztályosoknál az úszni tudás, vízbiztonság továbbfejlesztése, az úszótáv és az időtartam növelése, szintén a kiegészítő anyagban.

Nagyon fontos kérdés, amelyet a tanárok és a szülők az oktatás kezdetén felteszneк: ha sikerült a tantervi követelményeket a tanulóknak elsajátítani, a tanulók megtanultak már úszni is? Erre sajnos nem lehet egyértelműen igennel válaszolni. Ugyanis a tantervi követelmények teljesítése nem egyenlő a vízbiztos úszástudással. A látszólagos ellentmondás azért jelentkezik, mert a tanuszodában elsajátított úszástudás többnyire az úszás alapjainak megtanulásához elegendő.

A tanulás után számítani kell az úszni tudó szülő, pedagógus, nagyobb testvér segítségére és nem utolsó sorban a tanuló önképző erejére.

Fontos, hogy a tanuszodában a foglalkozás a tanuló számára élményt jelentsen, akkor számíthatunk a gyerek pozitív hozzáállására.

A XIII. kerületi Kilián Tanuszodában ezt a felmérések is bizonyítják. Az úszásoktatás befejezése után 2 évvel egy felmérést készítettünk. Azt tapasztaltuk, hogy a visszahívott osztályok tanulóinak 92%-a a tantervi követelmények többszörösét teljesítette. Sokat fejlődtek azok a tanulók, akik korábban csak a minimumot vagy a közepes szintet érték el. Az utófelmérésben részt vettek 71%-a mély vízben is gyakorolt már.

Elmondhatjuk, hogy a tanuszodai úszásoktatás több lépcsős rendszere eredményes. A tanulók többsége 8—12 foglalkozás alatt még nem tanul meg úszni. Vizsgálataink azt bizonyítják, hogy az úszás elsajátításához minimum 24—30 foglalkozás szükséges.

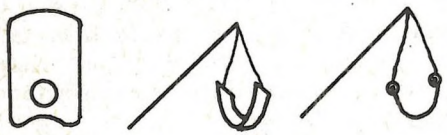
A tanuszodai feltételek adottak. A tanterv segíti a célkitűzések teljesítését. Oktatásunk eredményessége azon áll vagy bukik, hogy tudunk-e *„Korszerűen, gyorsan és jól"* úszást tanítani, mert korszerűtlen módszerekkel rövid idő alatt nem lehet eredményes munkát végezni.

Most nézzük meg konkrétan, melyek azok a módszerek, amelyekkel sikeresen és gyorsan lehet úszást tanítani:

*a)* Segédeszközök használata
*b)* Rávezető gyakorlatok
*c)* Kényszerítő helyzetek kialakítása
*d)* Hangosító berendezés alkalmazása

a) **Segédeszközök**
labda, úszólap (hungarocell), úszóheveder.

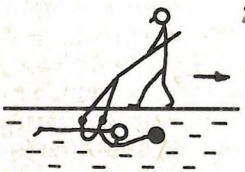
*Úszólap és hevederek*



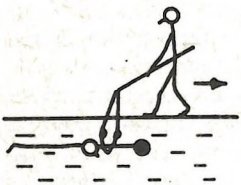
*1. ábra*

Azoknál a tanulóknál használhatók sikeresen, akik bátortalanok, a vízre történő felfekvést segítség nélkül nem tudják végrehajtani.

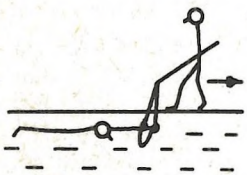
*Siklás (úszóhevederrel)*



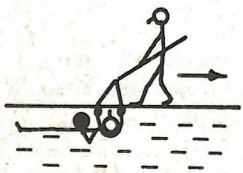
*2. ábra* A heveder a tanuló hóna alatt van, kezében labda



*3. ábra* A heveder a tanuló könyöke alatt van, kezében labda

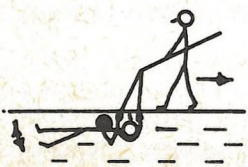


*4. ábra* A hevedert a tanuló a kezében fogja

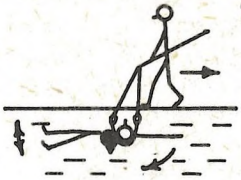


*5. ábra* A heveder a sikló tanuló feje alatt van. A mellkasra labdát szorít

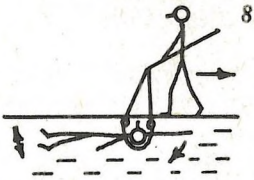
*Kar-, lábgyakorlat*



*6. ábra* Háton fekvés ollózással, labda a mellkason, levegővétellel



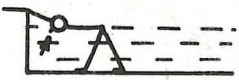
*7. ábra* Félkaros hátúszás, bal karral, jobb vállon labda, levegővétellel. Ellenkezőleg is



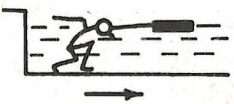
*8. ábra* Folyamatos hátúszás karral, lábbal, levegővétellel

*Úszólappal végzett gyakorlatok*
(Csúsztatásos karkörzés, levegővétellel)

*9. ábra* Kiinduló helyzet; törzsdöntés nyújtott karral, kéz az úszólapon




1. ütem: levegőkifújás a vízbe.
2. ütem: bal karkörzés előre, szabadítás-helyzetben, fejfordítás balra levegőbeszívással, u. a. jobb karral is

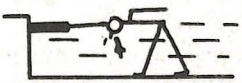


*10. ábra* Járás közben csúsztatás, kettes-levegővel

b) **Rávezető gyakorlatok**

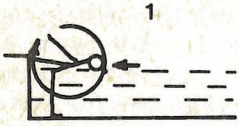
*Levegővétel gyakorlása helyben*

*11. ábra* Kiinduló helyzet: törzsdöntés, jobb kar nyújtott, kapaszkodás a medence szélén, bal kar a csípőn




1. ütem: arc a vízben, levegőkifújás,
2. ütem: fejfordítás balra, levegőbeszívás.
Ellenkezőleg is

1



2

*12. ábra* Kiinduló helyzet: A tanuló háttal áll a medence szélének. Törzsdöntés, bal kar magastartásban, jobb kéz a medence szélét fogja.

1. ütem: Arc a vízben, levegőkifújás.

2. ütem: Karkörzés előre, szabadítás balra, levegővétellel.
Ellenkezőleg is

*Félkaros karkörzés levegővétellel*

1 2

*13. ábra* Félkaros karkörzés kettes levegővétellel
Kiindulóhelyzet:
Bal kar magastartásban, jobb hóna alatt labdafogás.

1. ütem: Járás közben arc a vízben, karkörzés előre, levegőkifújással.

2. ütem: Karkörzés előre, bal kar szabadítás helyzetben, fejfordítás balra, levegővétellel.
Ellenkezőleg is

*14. ábra* Folyamatos karkörzés kettes levegővétellel járás közben

**c) Kényszerítő helyzetek**

*Páros gyakorlatok:* a közös cselekvéshez az egyénileg végzett gyakorlatokhoz képest általában nagyobb figyelem és fegyelem szükséges. A páros gyakorlás a helyes levegővételt és a folyamatos úszást segíti elő.

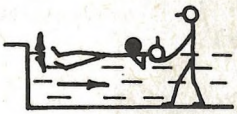
*Gyorsúszás:*

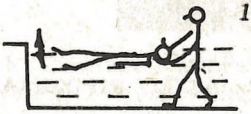
*15. ábra* Félkaros úszás kettes levegővétellel, társ segítségével.

*16. ábra* Gyorsúszás, kettes levegővétellel, társ segítségével.

*Hátúszás:*

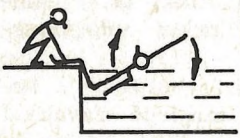
*17. ábra* Háton ollózás levegővétellel, labda a mellkason, a segítő az úszó tarkóját fogja.





*18. ábra.* Félkaros hátúszás karral, lábbal, levegővétellel, segítséggel.

*19. ábra* Folyamatos hátúszás karral, lábbal, levegővétellel, segítséggel



*20. ábra* Hátúszás folyamatos karmunkával, levegővétellel, hajlított térddel, a segítő a medence szélén az úszó bokáját fogja.

**d) Hangosító berendezés alkalmazása**

A 8—10 éves gyerekek figyelemkoncentrációja az életkori sajátosságból adódóan nem a legoptimálisabb. A hangosító berendezés lehetőséget teremt órarészek magnófelvételére és lejátszására.

*A hangosító berendezés használata segíti:*

— a tanári beszéd érthetőségét;
— a tanuló összpontosító képességét;
— a gyerek aktivitását;
— az oktató munka hatékonyságát.

A tanuszodában folyó tantervi úszásoktatás lehetővé teszi az úszás alapjainak elsajátítását. Keresni kell a továbbfejlesztés módjait, mert csak így juthatunk el ahhoz, hogy a gyerekek mély vízben is biztonságosan ússzanak.

# *Az aranydiplomás: Dr. Kismartoni Károly*

SOMORJAI LÁSZLÓ RIPORTJA

Testnevelő tanár, mesteredző, a földrajztudomány bölcsész doktora Dr. Kismartoni Károly. Neves szakemberünk. Nemrég ünnepélyes keretek között vette át aranydiplomáját a Testnevelési Főiskolán.

Sok évtizedes jeles munkáját élvonalbeli atléták megszámlálhatatlan sora fémjelzi, akik a magyar színeket világversenyeken vitték sikerre.

Mikor lapunk megbízásából baráti beszélgetésre felkerestem meglepő szavakkal fordult hozzám:

„— Az emberi erények egyik legnemesebbje a hála érzése — sokra becsülöm. Én úgy voltam — hogy mindig tudatosítottam magamban kitől mit kaptam, kinek mivel tartozom — talán egész életemben leróhatatlanul. Mostani beszélgetésünk elején tehát szót kell ejtenem arról az emberről, akinek talán egész pályafutásom lendületét köszönhetem. Dr. Misángyi Ottó megboldogult tanáromra emlékezem ezekkel a szavakkal, akinek nagyon sokat köszönhetek. Szárnypróbálgatásaimkor mellettem volt, segített, személyes példát mutatott sok helyzetben, és az atlétikai sport komoly megszállotja volt. Ő vezetett be a sport érdekes, változatos világába, melyet most már jóval a nyugdíjkorhatáron túl sem tudok abbahagyni. Furcsán hangzik, de ha a sportpályán vagyok, még mindig 16 évesnek érzem magam. Nekem ez a szerelem még mindig ugyanazt jelenti, mint annak idején, sőt talán még mélyült, erősödött az évtizedek múlásával."

1911-ben Bécsben született. Középiskolai tanulmányait Győrben fejezte be a bencés főgimnáziumban. Érettségi után két felsőoktatási intézményben is felvételizett, és egyidejűleg mindkettőbe felvételt nyert. A Pázmány Péter Tudományegyetem történelem—földrajz szakára és a Magyar Testnevelési Főiskolára. Abban az időben, ha anyagilag és időben bírta valaki, járhatott két egyetemre is. A fiatal tanárjelölt bírta ezt az elképesztő terhet, olyannyira, hogy a TF-en évfolyam másodikként végezve ösztöndíjat kapott, mely párhuzamos tanulmányai sikerét is előmozdította. 1930—34 között tehát két diplomát szerzett. Az egyetemi évek befejezése után három évvel doktorált földrajzból.

A két nagy szerelem, a földrajz és a sport-testnevelés harca az utóbbi javára dőlt el. Kismartoni Károly a pécsi Pius Főgimnáziumban mint testnevelő kezdte el tanári működését. Az ő ösztökélésére és tanácsára a főgimnázium akkori igazgatója (jelenleg 92 évesen még mindig aktív barátja) az iskola rendelkezésére álló 45 hektárnyi földterületből lépcsőzetes elrendezésben 7 sportpályát építtetett. A létesítmények ma a pécsi tanárképzést segítik.

A kezdő tanár működésének első nagy eredménye az atlétika nagymérvű felfuttatása volt. Országos hírnévre tett szert. Kiemelték, és Budapestre került a Vallás és Közoktatásügyi Minisztériumba, sportirányítói vonalra. 1945—48 között a Testnevelési Főiskola tanára, ahol a Tanítás Tanszék vezetője volt, és kisegített az Atlétikai Tanszék munkájában. 1948—67-ig a Műszaki Egyetem tanára.

„— Én elsősorban edző típusú testnevelő tanárnak vallom magam. Mindig és mindenben az eredményességet néztem és kerestem. Természetesen nem minden áron. Akik nálam kezdtek, kellően meg voltak fizikailag alapozva, és nem küzködtek sérülésekkel. Fokozatosan jöttek fel, és képességeikhez viszonyítva mindig eredményesen szerepeltek."

Mint edző szinte mindent kitapasztalt, megérlelt, amit ezen a területen lehet. Az évek folyamán azonban elsősorban az atlétika ugró számai foglalkoztatták. A londoni olimpián szövetségi vezető edző. A magyar atlétika kiválóan vizsgázott. Két aranyérem Németh Imre és Gyarmati Ol-

ga, a 4×100-as villámikrek negyedik helye, Várszegi bronz érme és Klics Ferenc diszkoszvető ötödik helye nagy eredmények. A későbbiek során is sok helyen megfordult tanítványaival. Sokat látott és tapasztalt a világban.

„— A sport sokat nyújtott nekem. Az életem kevesebb lett volna nélküle. Az utazások, a világ megismerése szorosan kapcsolódott másik szerelmemhez, a földrajzhoz. Személyesen juthattam olyan helyekre, melyekről mint bölcsészhallgató csak álmodozhattam. Főleg a politikai földrajz foglalkozatott, a népesség alakulása, területi megoszlások, elhelyezkedések, statisztikák, demográfiai robbanások helyei, okai stb..."

1967-től nyugállományba vonulásáig, 76-ig a MAFC atlétikai szakosztályának mesteredzője. „Hálát adok az égnek, hogy pályafutásom befejezése előtt még két olyan versenyzőt adhattam a magyar atlétitkának, mint Rudolf Erika és Mátay Andrea."

Igen sok szakmai szimpóziumon, eseményen vett részt, melyek tapasztalatait igyekezett felhasználni a gyakorlatban. 1936: Berlini Olimpia, 1960: Római Olimpia, 1962: Belgrádi EB, 1964: Duisburgi Sky pole világkongresszus (üvegrúd technika), 1968: BRNO (sprint) és 1970 Meinz (folp) kongresszus hivatalos kiküldöttje.

Kiemelkedő sikereket elért tanítványai közül érdemes egy párat megemlíteni: Goldoványi Béla futó, Zsitvai Zoltán rúdugró, Gyarmati Olga távolugró, Földessy Ödön távolugró.

Az edzői sikerek mellett szakirodalmi tevékenységet is folytatott. Az „Atlétika" tankönyv I—II. kiadásában az ugrások anyagának és a „Rúdugrás oktatása" c. szakkönyv szerzője. Szakcikkei közül említést érdemel a „Hasmánt — flop — sky pole technikák".

1949-ben a sportérdemérem bronzfokozatával tüntették ki, és ugyanezt az elismerést 1974-ben még egyszer megkapta.

Nagy álma, hogy öt fiából rúdugrócsapatot állítson össze, nem sikerült, de mindegyik első osztályú versenyző, ifjúsági válogatott és diplomás ember lett.

Több mint öt évtized tanári működés, edzői sikerek, szakirodalmi tevékenység és népes család szép, példamutató életút.

# *SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL*

**Beszámoló az általános művelődési központok III. Országos Tanácskozásának „sport integráció" szekciójának munkájáról**

A Művelődési Minisztérium Alapfokú Nevelési és Ifjúságvédelmi Főosztálya, a Közművelődési Főosztály és a Heves megyei Tanács 1984. november 15—16—17-én az általános művelődési központok (a továbbiakban ÁMK) vezetői részére országos tanácskozást rendezett.

A tanácskozás célja volt áttekinteni a jelenlegi helyzetet, az ÁMK speciális feladatait és javaslatokat, ajánlásokat terjeszteni elő a további korszerűsítés érdekében.

A tanácskozáson az ÁMK lehetőségeit figyelembe véve a sport integrációjával egy szekció foglalkozott. A sportszekció célkitűzése volt a Politikai Bizottság 1984. február 14-i állásfoglalása alapján meghatározott testnevelés és sport fejlesztésének feladatait megtárgyalni, és az ÁMK céljait, helyzetét, adottságait figyelembe véve javaslatokat készíteni fejlesztési, innovatív és kutatási feladatokra.

A hozzászólások a jelen és múlt tapasztalataira építve értékes javaslatokat adtak az ÁMK szomatikus nevelésének tartalmi, módszertani és szervezeti korszerűsítéséhez.

A jelen helyzet feltérképezésénél abból indultunk ki, hogy jelenlegi iskolarendszerünk a felgyorsult fejlődés következtében nem képes arra általában, de a testi nevelés területén sem, hogy klasszikus értelemben felkészítsen az életre, azaz nyújtsa mindazt a tudást, sporttudást, képességeket, jártasságokat, amelyek szükségesek és elégségesek az egészséges felnőtt élethez.

A felkészülés élethossziglani folyamat, és ezért az iskolának, az *iskola testi nevelésnek is az elsajátítás és fejlődés képességének fejlesztésére kell a hangsúlyt helyezni. Cél a fejlődni képes személyiség kibontakozása e területen is, amely önálló tanulásra, önálló testedzésre, önképzésre, önnevelésre képes.*

A szekció résztvevői leszögezték, hogy a civilizációs fejlődés magával vonja, hogy a szomatikus nevelésnek bizonyos feladatokat hangsúlyozottabban kell vállalni. E feladatok komplex megoldására a művelődési központok különösen alkalmasak. A közoktatás-fejlesztési program feladatai közül kiemeltük és megtárgyaltuk:

1. a komplex (a fizikai és szellemi munkához egyaránt szükséges), nem speciális sport, hanem általános munkaképesség fejlesztését.

Köztudottak Magyarország szomorú egészségügyi statisztikái, és ezek hatása a társadalmi munkamegosztásra, a népesedéspolitikára. Megtárgyaltuk a felnőtt lakosság sportfejlesztésének tartalmi, módszertani lehetőségeit. Új módszertani szakanyagot mutattunk be aerobic-foglalkozásról, képmagnetofon segítségével. Kölcsönösen tájékoztatták a szekció tagjai egymást átvehető, adaptálható pozitív eredményeikről, új szervezeti keretek beválásáról. Például lakótelepi sportegyesület, műhelyek, klubok, integrációja az ÁMK-ba.

2. Kiemelten vetődött fel a nevelő iskola azon célkitűzése, feladata, hogy *az egyén fizikai kondíciójának, képességeinek a szellemi, kognitív képességekkel azonos értékű és intenzitású fejlesztését kell megvalósítani az ÁMK területén is.* Ez természetesen biztosítja az egyén pszichofizikai stabilitását is, az emocionális élet és a szociális tanuláshoz szükséges képességek fejlesztését. Kihangsúlyozódott ez azért is, mert tanulóink túlterheltségét egészségvédelmük érdekében megfelelő testneveléssel kompenzálni kell.

Az *egésznapos iskolai foglalkozások* keretében történő *mindennapos testnevelés* jelenlegi eredményeiről, módszereiről, fejlesztési lehetőségeiről, útjairól sok szó esett. A Pécsi Nevelési Központ és a Csongrád megyei iskolai kísérleteket példaként vetette fel a szekció.

3. Külön szeretnénk kiemelni, hogy bővebb megtárgyalásra került: hogyan váljon az iskola maga is mint komplex intézmény a szomatikus nevelés területén nyitottabbá, és milyen sajátos *centrum* szerepét kellene betöltenie, amely elsősorban *alternatív* formákban oldja meg feladatrendszerét. Tudjuk, hogy e feladatrendszernek jelenleg legmegfelelőbb szervezeti formái lehetnek az általános művelődési központok. Erre nagyon jó példa volt a kis település, Gyöngyöstarján ÁMK sportmunkájának megismerése.

Megállapítást nyert, hogy az iskolai testnevelés hagyományos modelljei jelenleg még nem felelnek meg a nevelőiskola koncepciójából fakadó feladatoknak, szerepeknek.

Felvetődött a kérdés: *hogyan érhető el, hogy gyökeresen megváltoztassuk a felnövekvő nemzedéknek és a felnőtt generációnak a testükhöz való viszonyát.*

Szükségesek, de nem elégségesek a módszertani innovációk, az iskolai szomatikus nevelésnek a testkultúra iniciátorává kell válnia, és véleményünk szerint az ehhez vezető utat az iskola, a tantestület egész nevelőmunkájában, az iskolában, esetünkben az ÁMK-ban végbemenő változások jelölik ki.

Nem szeretnénk kihagyni a család nevelő szerepét sem. Egy hozzászólásban kitűnt, hogy az e keretekben folyó testedzési formák hogyan bővíthetik az ÁMK vonzókörzetét is. Így hangsúlyozott célokként fogalmaztuk meg:

- a permanens nevelés megvalósítását a szomatikus nevelésben;
- a tanulókban ki kell alakítani a tudásszomjat, egészségszomjat, mozgásszomjat, az öntestnevelés megvalósítását;
- alternatívitás, differenciáció, individualizáció, feladatként is megfogalmazódott, hogy mit kell tennünk ezen a területen;
- az iskola nyitottsága, egésznapos szolgáltatás, hét végi szabadidős programok.

**Kutatási célok, feladatok**

Kiemelésre érdemes Mihály Ottó hozzászólása, aki csupán illusztrációként egy példát vetett fel az *egésznapos* szolgálta-

tás programjához: „— Ma egy, az alsó tagozatos napközire alapozott, a reális feltételekkel számoló mindennapos testnevelési program tudományos kísérleti kimunkálása többet jelentene a testkultúra fejlesztése szempontjából, mint magának a kötelező tantervnek a legtökéletesebb megvalósítása."

**Javaslatok tartalmi feladatokra**

1. A művelődéspolitika és a sportpolitika egységes egészként való kezelése reális szükségszerűség és igény. Javasoljuk, hogy ennek egyeztetése az irányítás és végrehajtás különböző szintjein folyamatosan valósuljon meg.
2. Ajánljuk, hogy az ÁMK is vállaljon szerepet — különös tekintettel az egész napos foglalkoztatás keretei között — a mindennapos testnevelés ügyének felkarolásában és megvalósításában. Ehhez kapjanak megfelelő szakanyagokat, kézikönyveket.
3. Javasoljuk, hogy az ÁMK vállaljon szerepet fokozottabb mértékben az egészséges életmód kialakításával kapcsolatos tartalmi feladatok megoldásában.
4. Javasoljuk, hogy a távlati fejlesztési elképzelések kialakításában, a döntések előkészítésében jussanak jobban kifejezésre a tudományos kutatások eredményei. Az általános művelődési központok mint korszerű művelődési intézmények testnevelési és sportszempontból is kapjanak lehetőséget modellkísérletek folytatására.
   (Ilyen modellt találhatunk például Gyöngyöstarjánban, ahol az ÁMK egy kis község testnevelési és sportkultúrájának eredményes megvalósítását vállalta magára.)

**Javaslatok szervezeti feladatokra**

1. Javasoljuk, ahol erre lehetőség van, a helyi párt és állami irányítás az ÁMK és a sportszervezetek részleges vagy teljes integrálását valósítsák meg. Ehhez ésszerűen biztosítsák a helyben megtalálható és fejleszthető személyi, tárgyi és anyagi feltételeket. Ezen a helyi kezdeményezéseket a felsőbb irányító szervek ismerjék el, karolják fel, és nyújtsanak megfelelő erkölcsi és anyagi támogatást.
2. Az integrációs feladatok végrehajtásához a pénzügyi és munkajogi kérdések ésszerűsítésére van szükség. Lehetőséget kell adni arra, hogy a helyi integrációs feladatokat egyes pénzügyi és munkajogi szabályok ne akadályozzák, azok feloldásra kerüljenek, célszerűen módosuljanak.
3. Az integrációs feladatok kibontakoztatásánál alapvetően biztosítani kell továbbra is a társadalmi összefogás megvalósulását, a demokratizmus megőrzését, a lakossági érdekek messzemenő figyelembevételét.

E rövid beszámoló csupán érzékeltetni kívánja és nem mélyrehatóan elemezni e fontos terület számos problémáját. Tisztában vagyunk azzal, hogy sok a tennivalónk, s így hasznosnak ítéltük e szervezett, közvetlen szakmai és baráti eszmecserét, amelyet még remélünk, sok hasonló követ.

*Pótzyné dr. Keresztesi Katalin*

# KUTATÓMŰHELY

## *A testnevelés és sport iránti érdeklődés vizsgálata a 3—4. osztályban*

SZIGETI ZSUZSANNA

*Témavezető:* Dr. Császi Sándor tanszékvezető, Budapesti Tanítóképző Főiskola, Testnevelési Tanszék

I.

### 1. Témaválasztásom oka, szakdolgozatom megírásának célja

Vizsgálódásaimat a budapesti Somogyi Béla utcai általános iskola 3., nem tagozatos osztályaiban végeztem. Összesen 50 tanulót vizsgáltam, közülük 35 lányt és 15 fiút.

Célom az volt, hogy meggyőződjem arról, hogy a nem tagozatos osztályokban milyen érdeklődéssel fordulnak a gyerekek a testnevelés és a sport felé.

A gyerekek száma kevés ahhoz, hogy általános képet alkothassanak a témáról, de a kapott eredmények alapján bízom abban, hogy más iskolákban is ezt a tendenciát követik.

Azért választottam csak egy iskolát, és azért esett választásom éppen erre az iskolára, mert nagyon rossz véleményeket hallottam és tapasztaltam az itt eltöltött kéthetes hospitálások alkalmával az 1. és 2. osztályokban a testneveléssel kapcsolatban. A tanítók elhanyagolták az órákat, úgy is mondhatnám, hogy a két hét alatt egyetlen egy testnevelésórát sem tartottak. Az 1—2. osztályok iskolaotthonos rendszerben dolgoznak, de ez sem lehet magyarázat az elmaradt testnevelésórákra.

Mozgási lehetőségeik korlátozottak. Mozgásigényüket csak a kötelező séták és a játszótéri, illetve az iskola udvarán eltöltött időben élhették ki.

Meg kell jegyeznem, hogy az iskolaudvar, mely egyben a szabadban (négy fallal körülvett) megtartható testnevelésórák (tornaudvar) színhelye is, betonozott és életveszélyes. A távolugró gödör homokja egy éles, csúcsos fémlappal van letakarva. Oda és annak környékére nem szabad menni, a kosárlabdapalánk fémvázára felmászni tilos — hangoztatják az alsótagozatos tanítók.

Foglalkoztatott ez a téma, szerettem volna meggyőződni arról, hogy a harmadik osztályosok számára is csak ezek a lehetőségek adódnak-e, és ezzel megfélemlítik a gyerekeket, veszélyesnek kiáltják ki a mozgást, és még a lehetőségét is kiírtják a testnevelés és sport iránti érdeklődésüknek? Vagy megismertetik velük a kulturált mozgást, megtartják a testnevelésórákat, és ezáltal megpróbálják érdeklődésüket felkelteni. Hiszen spontán érdeklődésük van, minden iránt fogékonyak, így a testnevelés iránt is, de a sportérdeklődés tudatosságát csak a pedagógusok (tanító személyisége), szülők (család befolyásoló szerepe) által, kedvező feltételek (motiváció) mellett érhetjük el.

Megnyugtató képet kaptam!

A pedagógusok nem szaktanárok, de lelkiismeretesen végzik munkájukat.

Igazán kedvező feltételekről nem beszélhetünk, de a tornaterembe lépve „jobb" érzés fogja el az embert, mint az udvar megtekintésekor.

A lehetőségekhez és a körülményekhez képest a tanítónők kihasználják a nem túlságosan nagy tornatermet, és megismertetik a gyerekeket a meglévő szerekkel. Labda, karika, pad, zsámoly, szőnyeg, szekrény kellő mennyiségben van, mászókötél azonban nincs.

A felmérésekből mindezek a kérdések pontosan kitűnnek, épp ezért ennek részletes elemzésére a kérdőívek kiértékelésekor térek ki.

Másik ok, amiért ezt a témát választottam: Mint testnevelés szakkollégista kötelességemnek érzem, hogy behatóbban foglalkozzam ezzel. És mint leendő pedagógus és testnevelést tanítót érdekel, mit várhatok ettől a korosztálytól, a 6—10 évesektől. Szeretném őket megtanítani a mozgás és testnevelés szeretetére, szeretném a sport iránti érdeklődés alapjait megteremteni bennük, és ezáltal nyugodt szívvel átadni őket a felső tagozatos szaktanárnak.

### 2. Alkalmazott módszereim, felmérésem körülménye

Vizsgálataimhoz a kérdőíves módszert választottam, mert így egyszerre több tanuló véleményét is kikérhettem.

Nem névvel ellátott kérdőíveket kértem, csupán arra hívtam fel a gyerekek figyelmét, hogy a papíron tüntessék fel azt, hogy kislánytól vagy kisfiútól kaptam a választ. Mégis voltak, akik felírták nevüket, mert fel sem merült bennük a kérdőív titkosságának problémája, és az, hogy milyen következményekkel járhat ez, sőt nagy érdeklődéssel, izgalommal fogadtak mindkét osztályban, készségesen segítettek. Először nem tudták, milyen témában fogok kérdéseket feltenni, miután közöltem velük, „éljenzéssel", „hurrázással" jelezték örömüket. Szakdolgozatomban ugyan nem lényeges pont ez, mégis fontosnak tartom leírni, mert ebben látom a gyerekek testnevelés és sport iránti érdeklődésének első jelét.

Ilyen körülmények között örömmel fogtam munkához.

Tizenegy kérdésből álló kérdőívet töltöttek ki a gyerekek. A kérdőívben egyrészt számszerű adatokra voltam kíváncsi, másrészt két vagy három választási lehetőség elé állítottam a tanulókat, és kértem azok mindenkori indoklását. Ezektől az 1. kérdés tért el, ahol rangsorolni kellett bizonyos fogalmakat, indoklás nélkül. A 2., 9., 10. és 11. pont kifejtő kérdést tartalmazott.

Minden kérdéssel megalapozott szándékom volt. Problémás kérdésekre kívántam rávilágítani, melyek véleményem szerint befolyásolhatják a gyermek érdeklődését. Ezeket négy nagy témakörben dolgoztam fel. (Részletes kifejtése az elemzéskor.)

*A kérdőív:*

1. Rakd fontossági sorrendbe az alábbi tevékenységeket!

| | | |
|---|---|---|
| — alvás | — játék | — tanulás |
| — zene-hallgatás | — TV-nézés | — kirándulás |
| — bábszínház | — séta | — beszélgetés |
| — mozi | — olvasás | — sport |

2. Írd le pár mondatban, milyen programot szereznél magadnak egy szünidei (szabad) napon?
3. Szereted-e a testnevelésórát?
   — igen — nem
   Miért?
4. Hány alkalommal végzel sporttevékenységet hetente?
   a) testnevelésórán .....-szor
   b) órán kívül .....-szor
5. Szeretnél-e ennél több testnevelésórát, szeretnél-e még többet mozogni?
6. Fontos-e az életedben a sportolás, mozgás, a testedzés?
   Miért?
7. Hányas osztályzatod van testnevelésből?
8. Szereted-e a testnevelő tanárodat?
   — igen — nem — közömbös
9. Milyen eszközöket, tanszereket használtok testnevelésórán?
10. Sportolsz-e valamilyen iskolai szakosztályban vagy egyesületben?
    Ha igen: mit, hol, hetente hányszor, hány órát?
    Ha nem: szeretnél-e, mit?
11. Ha nyernél (kapnál) 1000 Ft-ot, mit vásárolnál rajta?

### 3. A kérdőívek értékelése kérdések, gondolatok, felvetések alapján

*Hol foglal helyet a gyermek szabadidős tevékenységében, órán, iskolán kívüli elfoglaltságában a mozgás, a sport?*
(A kérdőív 1., 2., 4/b., 5., 6. kérdéseire adott válaszok alapján.)

A két hetes ciklusban levő öt testnevelésórán kívül az iskola a tanórán kívüli mozgásigényt már nem igyekszik kielégíteni. Edzések, szakosztályok, sportkörök az alsó tagozaton nincsenek.

Mindkét osztály napközis. Nagyon nehéz a napközis tanárok helyzete abból a szempontból, hogy meghatározzák a tanulás és sportolás helyes arányát, mert egyenként kellene minden tanulót megvizsgálni, mégis ösztönözni kellene őket arra, hogy délután szervezettebb keretek között is lehetőség nyíljon sportolásra, gyakorlásra.

Sokat tehetne ennek érdekében az úttörőszervezet, ha az őrsi, rajt- és csapatösszejöveteleken mindig biztosítana valamilyen mozgásos sport- vagy játékos lehetőséget. Továbbá több kirándulást, túrát, akadályversenyt szervezne, valamint a nyári táborozást több gyermeknek biztosítaná.

Ebből az elhanyagoltnak látszó területből adódik, hogy az iskolán kívüli sporttevékenységet a családnak kell pótolnia. A kisgyermekkel már egészen kicsi korában — túl a táplálkozáson — foglalkozni kell.

A gyerek a családban találkozik az első ingerekkel. Hat éves koráig a testi és szellemi nevelés főleg a szülők feladata. Azok a kicsinyek vannak szerencsés helyzetben, akiknek szülei aktív sportolók voltak, vagy jelenleg is azok, mert általában ezen szülők jobban tudatában vannak a testi nevelés jelentőségének, és ennek szellemében ápolják, tanítják őket.

Az iskolássá vált gyermek nevelése megoszlik a család és az iskola között. Ilyenkor az otthoni testi nevelés nem veszti el jelentőségét, hiszen az iskolában tanultakat otthon gyakorolhatják.

A szülői féltés gyakran károsan befolyásolhatja a gyerek testi fejlődését. Egyes szülők csak a táplálkozással ismertetik meg őket, és már 8—9 éves korukban elhíznak a gyerekek.

A gyermek mindenoldalú, harmónikus fejlődéséhez a család is nagy mértékben hozzá kell hogy járuljon. A szabad szombatok bevezetése újabb lehetőséget adott a család számára. A hétvégén együtt kirándulhatnak, túrázhatnak, a napfény, a víz, a levegő nélkülözhetetlen a szervezetnek.

A szülők sportszeretete átragadhat a gyermekre, elvezethet oda, hogy felkeresse valamelyik sportkört, és maga is aktív versenyzővé válhat.

A sport és kirándulás helye a tanulók szabadidős tevékenységében (1—2. táblázat)

S P O R T

| Hová választotta? | 15 fiúból | 35 lányból |
|---|---|---|
| 1. helyre | 8 | — |
| 2. helyre | 4 | 15 |
| 3. helyre | 2 | 9 |
| 4. helyre | — | 5 |
| 5. helyre | — | — |
| 6. helyre | 1 | — |
| 7. helyre | — | 3 |
| 8. helyre | — | 2 |
| 9. helyre | — | 1 |

K I R Á N D U L Á S

| Hová választotta? | 15 fiúból | 35 lányból |
|---|---|---|
| 1. helyre | — | — |
| 2. helyre | 3 | — |
| 3. helyre | 7 | 19 |
| 4. helyre | 3 | 6 |
| 5. helyre | — | 1 |
| 6. helyre | — | 1 |
| 7. helyre | 1 | 6 |
| 8. helyre | — | 1 |
| 9. helyre | 1 | 1 |

Milyen programot szeretnél egy szünidei (szabad) napon? (3. táblázat)

| %-os arány | Válaszok | Hányan választották Fiúk (15) | Lányok (35) |
|---|---|---|---|
| Mozgás iránt nem érdeklődött a tanulók 26%-a | TV-t nézni | 1 | 3 |
| | Bábszínház | — | 2 |
| | Cirkusz | — | 3 |
| | Mozi | 1 | 1 |
| | Barkácsolás | 2 | — |
| Közvetve érdeklődött a tanulók 8%-a | Drukkolni a Honvédnek | — | 3 |
| | Sátorozni | — | 1 |
| Téli mozgások iránt érdeklődött a tanulók 24%-a | Korcsolyázni | — | 2 |
| | Szánkózni | 1 | 2 |
| | Síelni | 2 | 2 |
| | Hógolyózni | — | 1 |
| | Uszodába menni | — | 2 |
| Nyári mozgások iránt érdeklődött a tanulók 32%-a | Fürdeni, úszni | 1 | 3 |
| | Kirándulni | 2 | 6 |
| | Kerékpározni | 2 | — |
| | Focizni | 2 | — |
| Sportolási lehetőséget keresett a tanulók 10%-a | Sportolni | 1 | 4 |

Órán és iskolán kívüli rendszeres sporttevékenység vizsgálata (4. táblázat)

F I Ú K

| | |
|---|---|
| Súlyzózik naponta: | 2 |
| Kirándul heti egyszer: | 4 |
| Naponta expanderezik: | 1 |
| Fut: | 2 |
| Hetente egyszer úszik: | 1 |
| Hetente kétszer korcsolyázik: | 2 |
| Otthon edzi magát: | 5 |
| Mindennap focizik: | 3 |

| | |
|---|---|
| Ritkán síelni jár: | 1 |
| Tornaterembe jár el hetente többször: | 1 |
| Semmit nem csinál: | 2 |

LÁNYOK

| | |
|---|---|
| Kirándul, túrázik: | 10 |
| Édesapjával fut: | 2 |
| Télen korcsolyázik: | 7 |
| Hetente egyszer úszik: | 3 |
| Esti tornázik: | 5 |
| Hullahoppkarikázik: | 3 |
| Tornázik otthon: | 4 |
| Semmit nem csinál: | 6 |

A 13 tevékenységi formából a gyermek életében csak a sport és kirándulás helyére, szerepére voltam kíváncsi. (1. 2. táblázat.) Ezek azok a tevékenységek, melyek aktív mozgást igényelnek, ebből a szempontból tehát a séta nem sorolható ide. A játékot mint a mozgás egyik lehetőségét, ugyanakkor mint sok esetben „ülő" foglalatosságot (babázás, várépítés, társasjáték, stb.) nem vettem figyelembe, de jelentőségét a B) pontban kifejtem. Megállapításaim a következők:

A fiúknak sokkal fontosabb a sport és a kirándulás, mint a kislányoknak. A lányok szinte mindegyike a tanulást jelölték első helyre. Köztudott, hogy jobban szeretnek tanulni, kötelességtudóbbak. A fiúk esetében volt, aki egyértelműen az utolsó helyre tette a tanulást.

A túlterheltség, a fáradékonyság annak okozója, hogy voltak tanulók, akik az alvást tartották életükben a legfontosabbnak. Természetesen fontos elem ez is, de ezekkel a gyerekekkel meg kellene ismertetni az aktív pihenés lehetőségét, a szellemi munka kiegyensúlyozását fizikai tevékenységgel.

Véleményem szerint a fiúk sport iránti „lángolása" idővel alábbhagy, a lányok aránya pedig helyes irányítással, neveléssel, a mozgás iránti szeretet kialakításával megnőhet, és így serdülő és ifjú korra a két nem sport iránti érdeklődése kiegyenlítődhet.

A kérdőív 2. kérdésére adott válaszok a gyerekek saját elgondolásait tükrözik, függetlenül a nevelők, szülők, pedagógusok ráhatásától. (3. táblázat) Az eredmények jó képet mutatnak, mégis két lehetőség merül fel bennem:

1. A család korábbi nevelése folytán kialakult a gyerekek 66%-ában az (téli mozgás iránt 24%, nyári mozgások iránt 32% érdeklődik, sportolási lehetőséget a tanulók 10%-a keres), hogy önállóan gondolkodva is a sportot választanák egy szabadnap hasznos eltöltésére. (Tehát a sport iránti érdeklődés alapjait a szülők megteremtették.)
2. Vagy gátolják a sporttevékenységben, túlzott mértékben óvják, védik a mozgástól, ami egy olyan ellenérzést vált ki, hogy a „tiltott" dolgokat még inkább kívánja.

Az órán és iskolán kívüli rendszeres sporttevékenység vizsgálatában az első feltételezésem igazolódott (4. táblázat).

A család megteremti a feltételeket az iskolán kívüli testedzésre. Sok szülő csak a kísérő szerepét tölti be, de akadnak, akik maguk is aktívan részt vesznek a mozgásban. A fiúk elé azonban sokkal több lehetőséget tárnak, változatosabb sportprogramokat tudnak biztosítani. Ezt az igazolja, hogy a tevékenységek listája nagyobb, egy-egy kisfiú többfajta sporttevékenységet is megjelölt. (A táblázatban az összes tanuló összes válaszát feltüntettem.) A lányok viszont általában csak egy tevékenységet tüntettek fel, sőt hatan egyáltalán nem mozognak órán kívül. Mi lehet ennek oka?

— sokkal több házimunkát végeznek, mint a fiúk;
— tanulásra több időt fordítanak;
— mozgásigényük kisebb;
— a családi biztatás is elmarad.

Kérhetné a pedagógus a sportot kedvelő szülők segítségét. Az osztályok számára délutáni órákban, szombatonként sportversenyeket, őrsönkénti akadályversenyeket rendezhetnének akár a tornateremben, akár valamilyen sportpályán, és ezáltal a rendszeresen nem mozgó tanulókat is bevonnák az órán kívüli sporttevékenységbe. A játékos versenyek végén ünnepélyes eredményhirdetéssel, papírból készült érmekkel motiválhatnák a tanulókat, és ösztönözhetnék a legközelebbi részvételre is. Egy-egy vasárnapi közös kirándulás pedig minden gyermek, minden család és a pedagógus számára is hasznos lenne.

# ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

## Szabadtéri erősítő állvány

Az utóbbi években össztársadalmi szinten is jelentős erőfeszítések történtek ifjúságunk és a dolgozók egészségének védelmében a mozgás népszerűsítésére, megkedveltetésére. Elhanyagolódott azonban a kis helyen alkalmazható hasznos és olcsó eszközök tervezése, gyártása.

Az eszközprobléma pedig egyre sürgetőbb, hiszen az iskolában ma már a mindennapos testnevelés bevezetésének igénye is kopogtat. Sajnos nemcsak az iskolák, hanem a sportpályák, lakótelepi parkok és terek is hasznos szerek nélkül állnak. Különösen kevés az izomerő fejlesztését szolgáló eszközféleségek szabadtéri változata. Nem arról van szó, hogy a talajon nem lehetne fekvőtámaszokat végezni és a fák ágain húzódzkodni, de ezek nem késztetnek, nem csábítanak cselekvésre, kipróbálásra. Már pedig egy kondícionáló eszközzel szemben ez is igény.

A már említett megállapítások nem új fölfedezések és közismertek, ezért is örültünk, amikor az „Alkotó ifjúság" ilyen jellegű pályázatot írt ki. Ennek sikeréhez szeretnénk mi is szerényen hozzájárulni.

**Az állvány ismertetése**

A függő és támasz részegységek két darab két colos szélességű és 340 cm hosszúságú tartóra vannak erősítve. A tartók egymástól való távolsága 60 cm, és egy méter mélységbe van a talajba betonozva. Az eszköz használata ezért biztonságos.

**Előnyei**

A húzódzkodások szabadfüggésben, esetleg kis lendülettel több fogásváltozatban (mellhez és tarkóra is) végezhetők. A tolódzkodó közelsége lábtámaszok vételét teszi lehetővé, így a gyengébbek vagy túlsúlyosak fekvőfüggésben vagy függőállásban is húzódzkodhatnak.

A tartóállvány egyetlen felső merevítése lehetővé teszi, hogy mind függésben, mind támaszban alaplendületeket hajtsanak végre. Így a tolódzkodások helyett saslendületek is végezhetők. Rendkívüli lehetőségnek számít, hogy a fölső merevítőn térdfüggésel vagy lábtámasszal hajlított karú kézenállásban tolódzkodhatnak.

A súlyzóval minden eddig ismertetett gyakorlat többször ismételhető. A tengely függőleges mozgásának vezetettsége biztonságos, és kizárja a balesetveszélyes ráemelést (hátrahajlást).

Célszerű ha az állványt pályák szélére vagy fal mellé úgy állítjuk fel, hogy a tolódzkodó kiálló része ne zavarja a tér mozgáslehetőségeit. Ez lényeges balesetvédelmi szempont is egyben.

A húzódzkodó 50 cm-rel kiugró helyzete elégségesnek bizonyult, hogy a gyakorlók a leugrásnál ne lépjenek a súlyzó tengelyére.

A súlyzó szerhez építettsége egyben garancia arra is, hogy a mozgatható rész egykönnyen ne legyen „hiánycikk".

Hangsúlyozni kívánjuk, hogy az állvány bármennyire is csábít egyéb tornagyakorlatok végrehajtására, ez mégsem tornaszer.

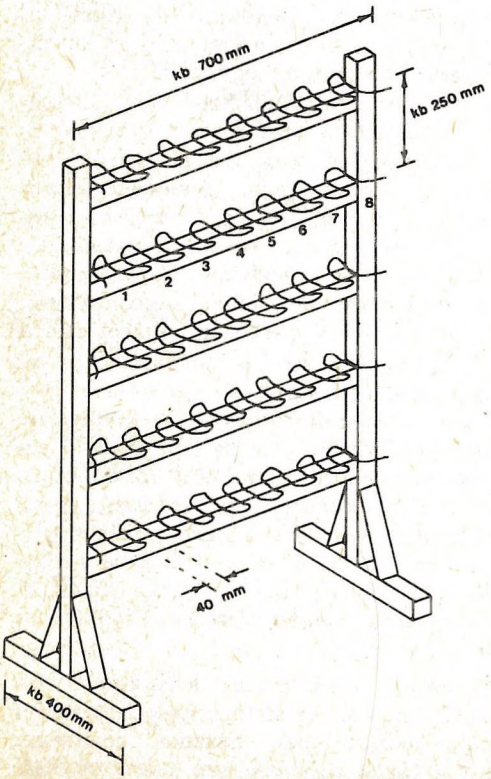
*Nagy Tamás*

# *Súlyzótartó házilag*

**Mottó:** A mostoha körülmények az átlagosnál nagyobb töprengésre késztetik az embert.

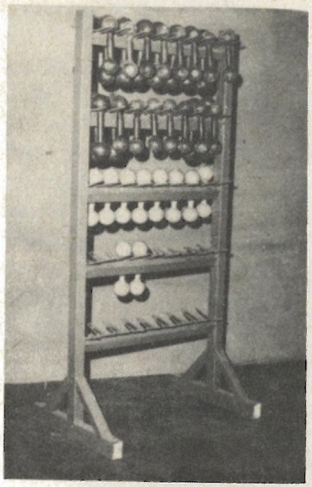
Évek óta nagy gondot jelentett a drága, eléggé törékeny, nagy és állandó baleseti veszélyt jelentő öntöttvas *súlyzók* tárolása. A nálunk nagyon bevált tartót egyszerűségénél fogva szinte egyszeri rátekintés után el lehet készíteni.

*Váza* ún. *harmata*elemekből van. Természetesen lehet más is, a helyi lehetőségektől függően. Pl. szögvas, cső, T vas, fa stb. Méretét mindenki maga állapíthatja meg körülményeinek megfelelően. Én pl. egy beugró ablakközbe terveztem, hogy — raktáram csak egy talpalatnyi lévén — a fiúöltöző minden négyzetcentiméterét célszerűen kihasználhassam. Magassága az átlagmagasságú általános iskolai tanulóhoz méretezett, 5 db vízszintes álló tartóján 80 db súlyzót lehet biztonságosan elhelyezni. Ez a kisméretű tartó csak 70×40 cm-es alapterületet igényel. (1. ábra)




A fordított T alakú függőleges szárakat tőben, mindkét oldalról háromszög alakban kimerevítettem.

Az ötlet lényege a vízszintes tartókra hegesztett 6—8 mm-es vastagságú, lágy drótból formájában van. *„Kígyóvonalát"* dróthajtogatóval alakítottam ki. Szétnyíló részeiben lehet elhelyezni a súlyzókat, nyakuknál fogva tehát lefelé függve. Mivel a kígyóvonal a közepén van ráhegesztve a vízszintes tartóra, mindkét oldala használható háromszög kötésben. (1. ábra)



A biztonság érdekében a hegesztés után egy megfelelő méretű csővel (nagyobb erőkar) a kiálló végeket fölfelé hajlítgattam. Így a homorú, teknő alakú kígyóvonal réseiből nem csúszhatnak ki a súlyzók.

Nagyobb méretű tartóra, annak függőleges oszlopaira tanácsos fogantyúkat is hegeszteni.

Hegesztés után rozsdamaróval kezeltem, majd magasfényű zománccal lefestettem. Legalább egy emberöltőt kibír.

*Lukszics Ernő*

# *Sportkönyvek 1985-ben*

A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének 1985. évi kínálata a testnevelő tanárok és tanulók számára is változatos olvasnivalót nyújt. A sportszakkönyvek mellett nagyon várt turistakalauzok, sakk-kiadványok, szabálykönyvek, illetve ismeretterjesztő és színes sportkönyvek megjelenéséről is beszámolhatunk. A mintegy harminc könyv közül elsősorban azokat emeljük ki, amelyek a testnevelés tanítása során felhasználhatók.

A sor elejére a *Testneveléselmélet* TF-tankönyv kívánkozik (szerkesztette: Dr. Bátori Béla). Ez a könyv alapvetően az iskolai testnevelés elméleti, ám ugyanakkor nagyon is gyakorlativá váló kérdéseivel foglalkozik. Mivel a testnevelés elmélete a sporttudomány részeként az utóbbi évtizedben rohamosan fejlődött, ugyanakkor a korábbi tankönyv kb. húsz évvel ezelőtti helyzetet tükröz, kívánatos lenne, ha ezt a könyvet minden aktív testnevelő tanár olvasná, tanulmányozná, felhasználná. S talán nem hiú remény, ha azt kívánjuk, bárcsak az iskolák vezetői, a testnevelés tantárgyért felelős igazgatóhelyettesek közül is minél többen forgatnák, hiszen így jobban megértenék, értőbben közelítenék meg a tantárgy sajátos problémáit.

Második helyen az 1985-ben végre valóban megjelenő *Sportlexikon* I. kötetét emeljük ki. (A szerkesztőbizottság elnöke: Dr. Nádori László.) Ebben a könyvben jellegénél fogva minden — vagy majdnem minden — megtalálható a sportról, a testkulturáról. Egyedülálló vállalkozás, hiszen hazánkban alfabetikus címszavakba rendezett önálló sportlexikon még nem jelent meg. A *sportági címszavak* között a Magyarországon közismertek mellett a különleges, alig ismert vagy ismeretlen sportágak leírását is megtaláljuk. És nemcsak a szabályokat, de a sportágak rövid történetét is megismerhetjük. A *sporttudományos címszavak* az edzéselmélet, a testneveléselmélet, a sporttörténet, a sportélettan, a a sportanatómia, a sportpszichológia, a sportszociológia stb.-stb. legfontosabb ismeretanyagát tárják az érdeklődők elé. Végül a címszavak harmadik nagy csoportja a világhíres magyar és külországi sportolók, sportvezetők és sporttudósok életét, eredményeit mutatja be.

A testnevelés tantárgy szempontjából előkelően rangsorolhatjuk Kocsis L. Mihály: *Makacs terep* könyvét. A szerző sportesszé kötetében az iskolai és a szabadidősport (tömegsport) területeit, lehetőségeit mutatja be a tőle megszokott, egyéni megközelítéssel, jelentős érzelmi töltéssel. Mint a könyv példáiból kiderül, bizony makacs terep a tömegsport, a lustaság, a nemtörődömség, a ügyetlen szervezés sokszor a legkitűnőbb kezdeményezéseket is zátonyra futtatja. A megfelelő szemlélet kialakításában, a sportos életmódra, mozgásra nevelésben alapvető jelentőségű a testnevelő tanárok munkája. A cél az lenne, hogy az általános és a középiskolákból a fiatalok a testmozgás általános igényével kerüljenek ki, és ez a belső késztetés elkísérje őket egész életükben. A sportos életmód, a tömegsport társadalmi presztizsének céljából az utóbbi években alapvető párt és állami dokumentumok születtek, és se szeri, se száma a kitűnő kezdeményezéseknek. Úgy véljük ez a könyv is nagyban hozzájárul az egészségesebb életszemlélet kialakításához. Csak minél többen olvassák, tanárok, tanulók egyaránt . . . !

A Magyar Labdarúgó Szövetség felkérésére a kiadó ötkötetes futball szakkönyvsorozatot jelentet meg. Ennek első kötete 1985-ben jelenik meg. Benedek Endre *Gyermek labdarúgók felkészítése* című könyve a gyermek és serdülő focisták edzéséhez nyújt nélkülözhetetlen, az életkori sajátosságoknak megfelelő segédanyagot. Nem véletlen, hogy erről a témáról szól a sorozat első darabja; a házépítést is az alapoknál kezdik . . .

Nézőpontunkból feltétlenül kiemelésre méltó mindhárom 1985-ben megjelenő turistakalauz. Közülük Bokody József munkája, a *Vízitúrák Magyarországon*, szinte nélkülönhetetlen. Kilométerbeosztásos formában, piktogramokkal mutatja be a vízitúrázásra alkalmas összes hazai vizet. A szerző a túrák megszervezéséhez is hasznos tanácsokat nyújt.

Az *Alacsony-Tátra* talán a legkedveltebb külföldi turista- és síelő úticél. Keszthelyi Ernő turistakalauza hasznos segítséget nyújt a túrák tervezéséhez, szervezéséhez.

Turistakalauz-irodalmunk immár klaszszikus alkotása Komarnicki Gyula műve: *A Magas-Tátra hegyvilága.* Az új, Bucsek Henrik munkájával bővített kiadás különlegessége, hogy a Magyar Földrajzi Társaság Hegymászó Szakoszálya kérésére hét kötetben jelenik meg. Ebből az első kötet sorozat első darabja; a házépítést is az alapoknál kezdik...

Nézőpontunkból feltétlenül kiemelésre méltó mindhárom 1985-ben megjelenő turistakalauz. Közülük Bokody József munkája, a *Vizitúrák Magyarországon,* szinte nélkülönhetetlen. Kilométerbeosztásos áltálános jellegű, a többi hat pedig nullától hatos nehézségi fokú túrákat, illetve alpinista feladatokat tartalmaz. A könyv mintegy 30%-át nulla nehézségi fokú túrák ismertetése teszi ki. Ezek és *csak ezek ajánlhatók* azoknak a fiataloknak, akik még nem ismerkedtek meg a hegymászás rejtelmeivel. A balesetek elkerülése céljából fontos lenne, ha minden, a Magas-Tátrába tervezett kirándulás előtt a könyv általános részének intelmeit valóban tudatosítanánk a tanulókban.

1985-ben a következő sportágak szabálykönyvei kerülnek a könyvesboltokba: *cselgáncs, kézilabdázás, labdarúgás, motorcsónaksport, súlyemelés, vívás.*

A sakkozó fiatalok sokat tanulhatnak kiváló nagymesterünk, Lilienthal Andor *Életem a sakk* című könyvéből. Nem csak nehéz játszmákat követhetnek végig, de megismerhetik egy nem mindennapos egyéniség több országhatáron átívelő, küzdelmes életét is.

A sakkfeladványokat kedvelő tanulók bizonyára örömmel fogadják, hogy Bakcsi György legkedvesebb fejtője: *En Passant felügyelő visszatér.* A nyomozásokban, ahol a bűntény megfejtését mindig egy sakkfeladvány megoldása adja, részt vesz Sherlock Holmes is. És újra találkozhatunk a kitűnően ábrázolt Pancser Péterrel, az antisakkozóval, akiben e sorok írójával együtt egy kicsit mindazok magukra ismerhetnek, akik csak távolról csodálják ezt az elmés játékot, sportot.

A népszerű Sportzsebkönyvek sorozatnak két kötete jelenik meg. Görgényi István vízilabdázó világbajnok élsportolói tapasztalatait örökítette meg *„Itt a piros, hol a piros" címmel.* Kő András a hetvenes évek kiváló adottságú magyar kardvívó-válogatottjának példáján boncolgatja a siker és a balsiker okait, összetevőit. A *Kard élen...* lebilincselő olvasmány. Hasonlóan alig lehet letenni Bocsák Miklós új könyvét, az *Elátkozott sporttörténeteket.* Azoknak pedig, akik szeretnek jó nagyokat nevetni Dr. Kárpáti György és Peterdi Pál *Cini és a többiek* című humoros sportkönyvét ajánljuk.

*Dr. Berend Mihály*

---

**INHALT**


**Annási Ferenc:** Die Körpererziehungsstunde im Spiegel einer Untersuchung ..... 33

**Kiss Erzsébet:** Liebst du die Körpererziehungsstunden? ..... 39

**Dr. Harsányi László:** Konstitutionskennzeichen der Athleten im Grund- und Mittelschulalter und die Dynamik ihrer Wettbewerbsleistungen ..... 41

**Cseh István:** Schwimmunterricht schnell und erfolgreich ..... 51

**Somorjai László:** Mit Golddiplom geehrt: Dr. Károly Kismartoni ..... 54

Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches ..... 55

Ideen, Neuigkeiten ..... 62

Buchbesprehung ..... 64


СОДЕРЖАНИЕ


Аннаши Л.: Урок по физкультуре, в отражении омотра 33

Кишш Э. Любишь-ли уроки ло физкхьтуре? 39

Д-р. Харшани Л.: Диманика между показательями по строению тела и эффективностями в соревнованиях у атлетов восьмилетних и средних шсол 41

Чех И.: Обузим плавать современио, быетро и эффективно 51

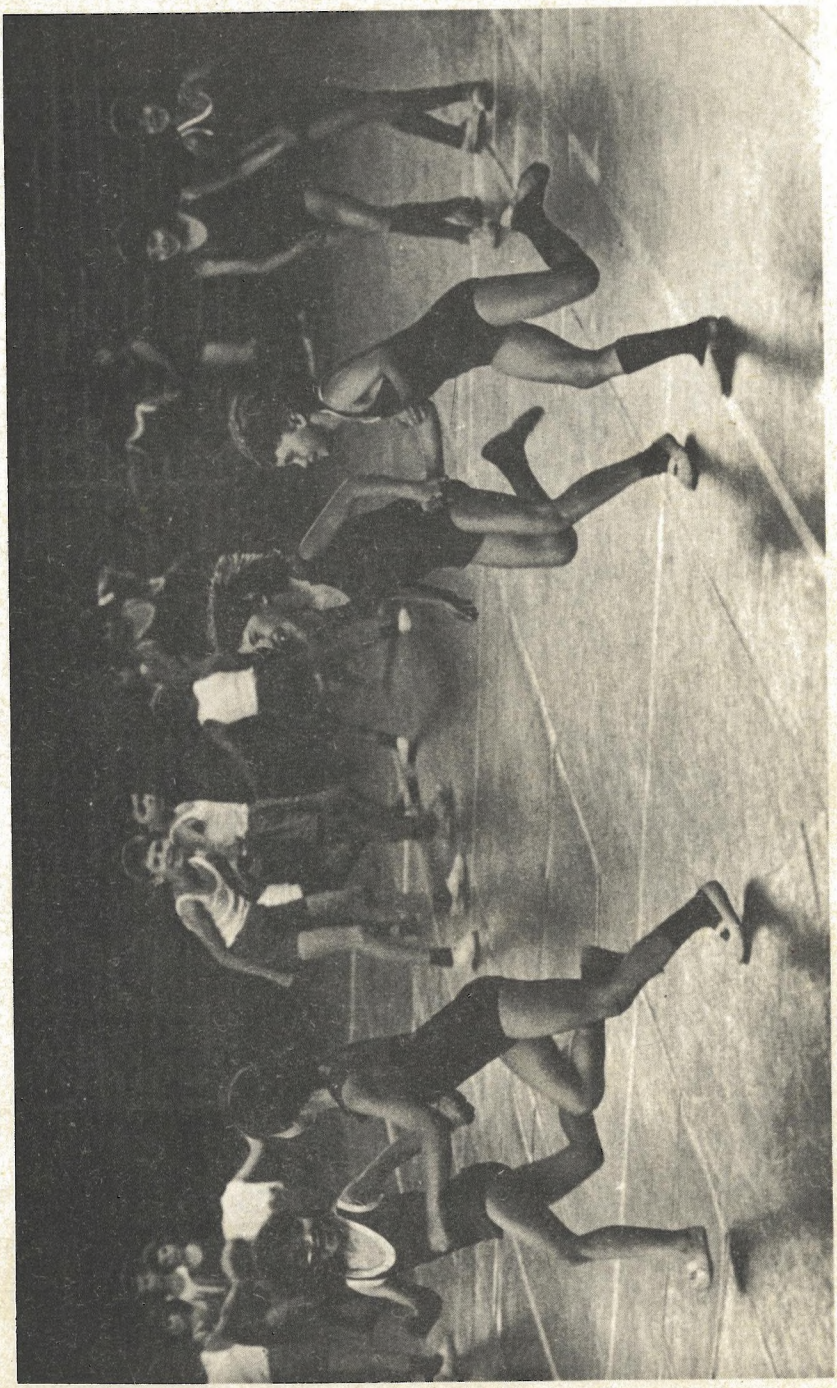
Шоморяи Л.: Золото дипломирован: д-р. Кишмартони Карой 54

Из области науки по нашей специальности 55

Иден и и иовости 62

Рецензии на книги 64

ÁRA: 7,— Ft



Boros Jenő felvétele